المحاضرة ١

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان

Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١١

ضبط الذهن" هو أهم التمارين لزيادة قوة الروح
من الأمثلة المهمة على ضبط الذهن "النيّة"
حتى لو كان أصل النية في القلب فإن "ملقاطَها" هو الذهن

أفعال الإنسان على نوعين: ظاهرية وباطنية. / الأهم من بين أفعال الإنسان، حسنةً وقبيحةً، هي أفعاله الباطنية. / التصرفات الباطنية أو القلبية أكثر ما يسيطَر عليها عن طريق ضبط الذهن. / هناك في ثقافة مجتمعنا ونمط حياته عوامل تمنع التحكم في الذهن / هناك في أعمالنا الدينية تقنيات لضبط الذهن / لقد أولى الله لقدرتنا على ضبط الذهن قيمة ومهّد الأرضية لها في عباداتنا / عن الصادق(ع): «إِنَّمَا خُلِّدَ أَهْلُ النَّارِ فِي النَّارِ لِأَنَّ نِيَّاتِهِمْ كَانَتْ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَوْ خُلِّدُوا فِيهَا أَنْ يَعْصُوا اللهَ أَبَداً

تنقسم الأفعال التي باستطاعتنا إنجازها إلى نوعين أساسيين: النوع الأول هي الأفعال الظاهرية التي نأتي بها بواسطة أيدينا، وألسنتنا، وأعضائنا، وجوارحنا (مثل التصدُّق وما إليه). والنوع الثاني هي الأفعال الباطنية وما يحصل في داخل نفس الإنسان من أمور، وهي أنه: بِمَ نفكّر؟ وبأيّ شيء نهتَمّ؟ وما الذي نُحب؟ وإلامَ تهفو قلوبُنا؟ فهذه من الأفعال الباطنية. ومع أن تصرفات الإنسان الظاهرية تحظى بأهمية بالغة إلا أن الأهم من بين أفعال الإنسان، سواء الحسنة منها أو القبيحة، هي الأفعال التي تحصل في باطنه وروحه. وأفعال الإنسان الباطنية هي الأخرى على نوعين: فهناك التصرفات التي يكون أكثر ارتباطها بعواطف الإنسان وأحاسيسه، وإنّ التحكّم بمثل هذه التصرفات غاية في الصعوبة. وهناك الأفعال المتصلة بفكر الإنسان وحيّزِ ذهنِه، وإنّ ضَبْطَ هذه الأخيرة أسهل، بل إن الإمساك بزمام التصرفات القلبية هو أكثر ما يكون عن طريق هذا

النوع من السيطرة على الذهن؛ فمثلاً بماذا نفكّر، وبماذا لا نفكّر، أو كيف لا ندع فكرَنا يتشتّت. وهذه القوة التي بواسطتها يستطيع الإنسان التسلّط على ذهنه هي أعظم قوى الإنسان. ومثلما يعمل الإنسان على تقوية عضلات بدنه عبر التمارين الرياضية، فإن أهم تمرين رياضي لتقوية "عضلات الروح" هو السيطرة على الذهن. فالتحكم بالذهن هو، بحقّ، رياضة! بل إن نمطَي التمرين، البدني والذهني، يمتزجان معاً في بعض الرياضات الشرقية (كالكونغ فو) التي يتم التأكيد فيها أيّما تأكيد على التركيز الذهني. أما في الثقافة المليئة بالتهتّك والتحلّل التي تَفِدُ علينا من الغرب فعلى العكس؛ فهي تخلو من شيء اسمه "السيطرة على الذهن"، بل يُلقَّن الناس هناك أنهم مسلوبو الإرادة تماماً. وإن بعض ما تفعله الموسيقى هو أنها تنتزع من يد الإنسان زمامَ ذهنِه. وإننا لقادرون على التحكّم بأذهاننا أثناء النوم، بل والتحكّم بالنوم نفسه أيضاً، بل إننا مطالَبون بمثل هذه القدرات الروحية. وجميع أشكال التسلط على البدن إنما هي لتقوية عملية ضبط الروح. وحينما يدور الكلام حول "ضبط الروح" و"قوة الروح" فإنه يُراد به عادةً "ضبط الذهن"، ذلك أن الإنسان غير قادر على التحكم بقلبه كثيراً؛ فإذا أراد قلبه أن يميل إلى شيءٍ ما فلا يكون ذلك بإرغامٍ من صاحبه بأن يأمره: "مِلْ إلى هذا الشيء!" ومن هنا فإن المراد من التوصية "بضبط القلب"، في الواقع، هو "ضبط الذهن". فباستطاعتك، مثلاً، أن تتحكّم في أنه بماذا لا تفكر، أو بماذا تفكر، ويمكننا أن نُدرج كافة ما هو من نوع التصرفات الباطنية في خانة عملية "ضبط الذهن أجرى علماء النفس اختباراً لمعرفة مَن الذين سينجحون في منع أنفسهم من القيام بفعلٍ ما مع أنهم يحبّونه؟ فوضعوا بضع قطع حلوى أمام بضعة تلاميذ وقالوا لهم: "لا تأكلوا الحلوى لمدة ساعة". فلاحَظوا في التجربة أن الطفل الذي كان ينظر باستمرار إلى الحلوى لم يستطع في النهاية ضبط نفسه، فأكل الحلوى، أما ذاك الذي لم يكن ينظر إليها فقد أفلح في الإمساك بزمام نفسه،

فلم يأكلها؛ بمعنى أنه استطاع التسلط على رغباته من خلال السيطرة على ذهنه (أي: إن الذين لا يفكرون في الموضوع يستطيعون ضبط أنفسهم). يساعد الحجاب أيضاً على عدم تشتت ذهن الإنسان، فحيثما اتّجه ذهنُك اتّبَعَه قلبُك ثم لا تستطيع السيطرة على قلبك، أما الذهن فتستطيع السيطرة عليه. هناك في ثقافة مجتمعنا ونمط حياته عوامل تمنع السيطرة على الذهن. فقد اتّسعَت أوقات الفراغ في الحياة المَدنِيّة وازدادت وسائل اللهو؛ أي الأسباب التي تشغل أذهاننا على نحو موصول وتجذب انتباهنا في كل آنٍ (كالتلفاز، والجوال، وشبكات التواصل، وما إلى ذلك). وليس مهمّاً كثيراً أنها إلى أي شيء تجذب انتباهنا، بل المهم هو أنه عندما يعمل الآخرون دوماً على توجيه اهتمامك إلى هذا الشيء وذاك فإنك ستُفلتُ – شيئاً فشيئاً - زمام ذهنك، وستملأ هذه الأشياء ذهنَك بالتفاهات وتُحطّم قدرتَك على ضبطه والسيطرة عليه. ترتبط عملية ضبط الذهن بالسلوك الباطني للإنسان ونتيجتها هي "قوة الروح". والإنسان إذا قويَت روحُه صار في حقل العلم عالِماً، وأصبح في ميدان العمل مُبدعاً، وما من لذة للإنسان كلذة الإبداع.لقد أولى الله تعالى لقدرتنا على التحكّم في الذهن أهمية بالغة وقيمة عليا، والأرضية لمثل هذا التحكم في الذهن مُهيّأة في عباداتنا؛ فلقد أوصينا، مثلاً، بالاستيقاظ في السحر للعبادة، ومن الطبيعي أن يكون ذهن الإنسان عند السحر خالياً، وهي فرصة صالحة لأن يجلس المرء فيفكر ويستجمع ذهنَه. ولقد أُدخلَت في أعمالنا الدينية تقنيات للسيطرة على الذهن؛ فهل تدري، مثلاً، لماذا جُعلت الصلاة بهذه الروتينية؟ لقد جعل الله روتينية الصلاة هذه من أجل ضبط الذهن؛ فغرضُه تعالى هو أن لا تعمل عواملُ خارجية على جذب انتباهِك، بل أن تلتفت أنت إلى الشيء بقوة ذهنك فتزداد بذلك قوة تحكّمك بذهنك. فالمهم هو أن يستطيع المرء التركيز على موضوعٍ ما بنفسه، لا أن يعمل الآخرون، أو تعمل بعض العوامل الخارجية الأخرى، على مساعدة ذهنه في التركيز على هذا الموضوع. ليس من المحبَّذ أن يعمل شخص آخر على إدارة أذهاننا. نعم، إن

كان هذا الشخص هو الله عز وجل فهذا – بالمناسبة – جيد جداً. إذن سَلّم عِنانَ ذهنك بيد ربك، لأنه تعالى إذا اشتغل على ذهنك فسيزيد من قدرته. ودع القرآن يستقطب انتباهَك، وانظر ما سيحصل! فهو يُلفت نظرك إلى الجنة تارةً، ويجذب انتباهك إلى النار تارةً أخرى، و...الخ. فتعالوا نتلهّى بالقرآن، ولندَع القرآن يوجّه أنظارنا إلى هذا وإلى ذاك بل إني أنصحك أن لا تُكثر من الجلوس عند منابر الذين يستولون على حواسك كل الاستيلاء! بل ليكن لديك "واعظ من نفسك"، ولتصعد أنت – بين الحين والحين – منبراً لنفسك. فإذا اعتَدتَ على أن يعمل شخص آخر على لفت انتباهك (حتى ولو للأمور الحسنة) فمتى إذن تعمل أنت على لفتِ انتباه نفسك؟! يحظى موضوع ضبط الذهن والأفعال الباطنية بقدر من الأهمية والتأثير بحيث إن الذي يلتفت إلى شيءٍ ما سيؤثر على التفات المحيطين به أيضاً، ومن هنا جاءت التوصية بمعاشرة أهل الالتفات والتنبّه من الأمثلة المهمة على ضبط الذهن "النية". ونصف النية يتعلق بالذهن ونصفها الآخر بالقلب. فليس كل النية في الذهن، بل هناك مشيئة القلب أيضاً، لكن مشيئة القلب هذه تتم مراجعتُها في الذهن. النية خليط من الفكر والهوى (أي الذهن والمَيل)، فحتى لو كان أصل النية في القلب ففي وسعنا القول – على الأقل - إن "ملقاطَها" هو الذهن. فبعض ميول الإنسان تكون ضعيفة أحياناً، لكن باستطاعة ملقاط الذهن هذا التقاطَها وانتشالَها؛ بمعنى أنك تستطيع - بواسطة ذهنك - أن تعثر على ما ضاع بين طيّات نفسك من الميول الجيدة، فتعمل على تقويتها. فانظر إذن كم في مقدور الإنسان أن يشتغل، بواسطة ذهنه، على نيّته، بل وعلى ذلك الجزء القلبي من نيّته! حقّاً ما أعجب هذا! قل مثلاً: ليصل أجر رثائنا في شهر محرم هذا إلى روح الإمام الراحل(ره)، وأرواح الشهداء، وإلى آبائنا وأمهاتنا.. قُم بذكرهم. إن بإمكانك، بنيتك هذه، أن تؤثر في العالَم كله. فذهنك هذا نفسُه، ونيّتك هذه نفسُها يتحوّلان لك إلى مزار ومحراب، ومحل للثواب والعقاب!

عن أبي عبد الله الصادق(ع) في أهمية النية قال: «إِنَّمَا خُلِّدَ أَهْلُ النَّارِ فِي النَّارِ لأَنَّ نِيَّاتِهِمْ كَانَتْ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَوْ خُلِّدُوا فِيهَا أَنْ يَعْصُوا اللهَ أَبَداً». فلماذا يُخلَّد بعضُهم في عذاب جهنم يا ترى؟ لأنه كان قد نوى أن يدوم على المعاصي ما بقي في الدنيا! «وَإِنَّمَا خُلِّدَ أَهْلُ الْجَنَّةِ فِي الْجَنَّةِ لأَنَّ نِيَّاتِهِمْ كَانَتْ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَوْ بَقُوا فِيهَا أَنْ يُطِيعُوا اللهَ أَبَداً، فَبِالنِّيَّاتِ خُلِّدَ هَؤُلاءِ وَهَؤُلاءِ، ثُمَّ تَلا قَوْلَهُ تَعَالَى: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شاكِلَتِهِ» (الإسراء/٨٤)، قَالَ: عَلَى نِيَّتِهِ» (الكافي/ ج٢/ ص٨٥).

المحاضرة ٢

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان

بیان معنوی

Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٢

كيف نتمرّن على تقوية الروح؟ يجب أن تتمرّن على "أن لا يسرح ذهنُك إلى أي مكان، ولا يذهب إلا إلى حيث تأمره أنت!" / ضبط الذهن هو "أن تتمكن من التفكير في ما تريد، وأن لا يحوّل شخصٌ آخر انتباهك إلى ما لا تريد." / أفضل معيار للتقوى والإيمان والروحانية هو التمتع بقوة الروح / قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته

أحد مواطن الضعف في ثقافة مجتمعنا الدينية هي أننا، في العادة، لا ننظر إلى قوة الروح كأفضل معيار للتديّن والروحانية. فإن سُئلنا: ما تعريفك للمتديّن الصالح؟ كان جوابنا في العادة: "هو الشخص الذي يكون ذا رأفة، وصفح، و..الخ" أي إننا نسطّر مجموعة من الصفات الدالة على المرونة، ولين العريكة، والمعرفة، والبصيرة. وهي صفات جيدة بالطبع، لكن أهم ميزة في الإنسان الصالح ذي الدين، والتي لا بد أن تكون أول ما يقفز إلى الذهن، هي "كونه مقتدراً ومتمتعاً بقوة الروح". وليس المراد بالاقتدار وقوة الروح، بالطبع، أن يكون المرء خشناً، ضارياً، لا مرونة فيه! بل إنّ قويَّ الروح – بالمناسبة - يكون أكثر رأفة، فقوة الروح هي منبع الكثير من الصالحات. وإنّ صاحب العصر والزمان(عج) إذا ظهر لا يزيد في رحمة أصحابه أو سخائهم، بل يزيد في قوتهم أربعين ضعفاً: «..صَارَ قَلْبُهُ أَشَدَّ مِنْ زُبَرِ الْحَدِيدِ وَأُعْطِيَ قُوَّةَ أَرْبَعِينَ رَجُلاً» (الغيبة للنعماني/ ص٣١٠). قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته، وضعف الروح ليس واحداً من سيئات الإنسان، بل هو منشأ كل سيئاته. فجميع صفات الإنسان الذميمة تأتي، في العادة، نتيجة ضعفه. حتى اتّباع الشهوات فإنه ناشئ عن افتقار المرء لقوة الروح وعدم تذوّقه لذّةَ القوة. فلا تُجدي القوة في ساحة الحرب ونزال المستكبرين والظَلَمة فحسب، بل تنفع لدى محاربة الشيطان ومخالفة النفس الأمّارة كذلك.

أول معيار، أو قُل: أفضل معيار للتقوى والإيمان والروحانية هو أن تكون قوياً! هذا هو الفرق بين التديّن الصحيح والخاطئ، وبين التديّن الحقيقي والزائف. فقوة الروح هي أسمى معيار للديانة والإنسانية، فلا بد للإنسان أن يكون قوياً. على أن أصل الاقتدار والقوة هو القوة الباطنية، وأما القوة الظاهرية ففرع لهذا الأصل. وإنّ ولعنا بالقوة الظاهرية يرجع لولعنا بالقوة عموماً، لكن الذي يتمتع بقوة الروح هو الأكثر جدارة. أهم "الفضائل الإنسانية"، والتي يهتم بها الأطفال، هو اكتساب القوة، إذ يهوى الأطفال منذ نعومة أظفارهم أن يكونوا أقوياء، وهذه من أوائل احتياجات الطفل، بل إن أهم المعايير التربوية، حتى في سنين الابتدائية، هي أن ينشأ الطفل قوياً.والآن كيف لنا أن نتمرّن على تقوية الروح؟ مثلما ينبغي أن نمارس التمارين الرياضية إذا أحببنا تقوية عضلات أجسامنا، فلا بد من "الرياضة الذهنية" إذا أردنا التمرّن على تقوية أرواحنا، والرياضة الذهنية هي في ضبط الذهن، أي "لا يجوز أن يسرح ذهني إلى أي مكان، بل لا بد أن يذهب إلى حيث آمُرُه أنا!" فإن لقوة الروح ارتباطاً وثيقاً بقوة الذهن، والتمارين الذهنية هي السبيل إلى قوة الروح. يقول الإمام الخميني(ره): «اعلَم أن أول شرط على المجاهد الالتزام به في هذا المقام (مقام تهذيب النفس) والمقامات الأخرى، والذي يمكن أن يكون أساس الغلبة على الشيطان وجنوده، هو حفظ طائر الخيال. فالخيال هذا طائرٌ لا ينفك يحلّق، ويحط في كل آنٍ على غصن، وهذا ما يجلب عظيم الشقاء. وهو من وسائل الشيطان التي يودي بواسطتها بالإنسان إلى التعاسة ويدعوه إلى الشقاء... وتنبّه إلى أن الأخيلة الفاسدة القبيحة والتصوّرات الباطلة هي من إلقاءات الشيطان الذي يريد لجندِه الاستقرار في مملكة باطنك» (شرح الأربعين حديثا/ ص١٧-١٨/ النسخة الفارسية). وإن من إلقاءات الشيطان المشؤومة هي سوء الظن بالله تعالى، فلا تدع سوء الظن بالله يجد سبيله إلى ذهنك حتى ولو من دون وعيك أو دون إرادتك، فاعمل على ضبطه والسيطرة عليه.

ثم يتابع(ره) فيقول: «ألا وإنك مجاهد للشيطان وجنوده وتطمح لأن تحوّل ساحة نفسك إلى مملكة إلهية ورحمانية، فاحذر إذن من كيد هذا اللعين، واطرد عنك هذه الأوهام التي لا تُرضي الحق تعالى كي تستعيد، بمشيئة الله، في هذه الحرب الداخلية، هذا الخندق الاستراتيجي للغاية من يد الشيطان وجُنده، فهو بمنزلة الخندق الحدودي، فإن كانت لك فيه الغلبة فتفاءل» (نفس المصدر السابق). فخندق الذهن والأخيلة تقوم للإنسان مقام الحدود للبلد، فاعمل على التحكم بذهنك، ولا تدع للكلام البذيء والأفكار الذميمة سبيلاً إليه. أحد مواطن الضعف في ثقافة مجتمعنا الدينية هي أننا، في العادة، لا ننظر إلى قوة الروح كأفضل معيار للتديّن والروحانية. فإن سُئلنا: ما تعريفك للمتديّن الصالح؟ كان جوابنا في العادة: "هو الشخص الذي يكون ذا رأفة، وصفح، و..الخ" أي إننا نسطّر مجموعة من الصفات الدالة على المرونة، ولين العريكة، والمعرفة، والبصيرة. وهي صفات جيدة بالطبع، لكن أهم ميزة في الإنسان الصالح ذي الدين، والتي لا بد أن تكون أول ما يقفز إلى الذهن، هي "كونه مقتدراً ومتمتعاً بقوة الروح". وليس المراد بالاقتدار وقوة الروح، بالطبع، أن يكون المرء خشناً، ضارياً، لا مرونة فيه! بل إنّ قويَّ الروح – بالمناسبة - يكون أكثر رأفة، فقوة الروح هي منبع الكثير من الصالحات. وإنّ صاحب العصر والزمان(عج) إذا ظهر لا يزيد في رحمة أصحابه أو سخائهم، بل يزيد في قوتهم أربعين ضعفاً: «..صَارَ قَلْبُهُ أَشَدَّ مِنْ زُبَرِ الْحَدِيدِ وَأُعْطِيَ قُوَّةَ أَرْبَعِينَ رَجُلاً» (الغيبة للنعماني/ ص٣١٠). قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته، وضعف الروح ليس واحداً من سيئات الإنسان، بل هو منشأ كل سيئاته. فجميع صفات الإنسان الذميمة تأتي، في العادة، نتيجة ضعفه. حتى اتّباع الشهوات فإنه ناشئ عن افتقار المرء لقوة الروح وعدم تذوّقه لذّةَ القوة. فلا تُجدي القوة في ساحة الحرب ونزال المستكبرين والظَلَمة فحسب، بل تنفع لدى محاربة الشيطان ومخالفة النفس الأمّارة كذلك. أول معيار، أو قُل: أفضل معيار للتقوى

والإيمان والروحانية هو أن تكون قوياً! هذا هو الفرق بين التديّن الصحيح والخاطئ، وبين التديّن الحقيقي والزائف. فقوة الروح هي أسمى معيار للديانة والإنسانية، فلا بد للإنسان أن يكون قوياً. على أن أصل الاقتدار والقوة هو القوة الباطنية، وأما القوة الظاهرية ففرع لهذا الأصل. وإنّ ولعنا بالقوة الظاهرية يرجع لولعنا بالقوة عموماً، لكن الذي يتمتع بقوة الروح هو الأكثر جدارة. أهم "الفضائل الإنسانية"، والتي يهتم بها الأطفال، هو اكتساب القوة، إذ يهوى الأطفال منذ نعومة أظفارهم أن يكونوا أقوياء، وهذه من أوائل احتياجات الطفل، بل إن أهم المعايير التربوية، حتى في سنين الابتدائية، هي أن ينشأ الطفل قوياً. والآن كيف لنا أن نتمرّن على تقوية الروح؟ مثلما ينبغي أن نمارس التمارين الرياضية إذا أحببنا تقوية عضلات أجسامنا، فلا بد من "الرياضة الذهنية" إذا أردنا التمرّن على تقوية أرواحنا، والرياضة الذهنية هي في ضبط الذهن، أي "لا يجوز أن يسرح ذهني إلى أي مكان، بل لا بد أن يذهب إلى حيث آمُرُه أنا!" فإن لقوة الروح ارتباطاً وثيقاً بقوة الذهن، والتمارين الذهنية هي السبيل إلى قوة الروح. يقول الإمام الخميني(ره): «اعلَم أن أول شرط على المجاهد الالتزام به في هذا المقام (مقام تهذيب النفس) والمقامات الأخرى، والذي يمكن أن يكون أساس الغلبة على الشيطان وجنوده، هو حفظ طائر الخيال. فالخيال هذا طائرٌ لا ينفك يحلّق، ويحط في كل آنٍ على غصن، وهذا ما يجلب عظيم الشقاء. وهو من وسائل الشيطان التي يودي بواسطتها بالإنسان إلى التعاسة ويدعوه إلى الشقاء... وتنبّه إلى أن الأخيلة الفاسدة القبيحة والتصوّرات الباطلة هي من إلقاءات الشيطان الذي يريد لجندِه الاستقرار في مملكة باطنك» (شرح الأربعين حديثا/ ص١٧-١٨/ النسخة الفارسية). وإن من إلقاءات الشيطان المشؤومة هي سوء الظن بالله تعالى، فلا تدع سوء الظن بالله يجد سبيله إلى ذهنك حتى ولو من دون وعيك أو دون إرادتك، فاعمل على ضبطه والسيطرة عليه.

ثم يتابع(ره) فيقول: «ألا وإنك مجاهد للشيطان وجنوده وتطمح لأن تحوّل ساحة نفسك إلى مملكة إلهية ورحمانية، فاحذر إذن من كيد هذا اللعين، واطرد عنك هذه الأوهام التي لا تُرضي الحق تعالى كي تستعيد، بمشيئة الله، في هذه الحرب الداخلية، هذا الخندق الاستراتيجي للغاية من يد الشيطان وجُنده، فهو بمنزلة الخندق الحدودي، فإن كانت لك فيه الغلبة فتفاءل» (نفس المصدر السابق). فخندق الذهن والأخيلة تقوم للإنسان مقام الحدود للبلد، فاعمل على التحكم بذهنك، ولا تدع للكلام البذيء والأفكار الذميمة سبيلاً إليه. والمثال البارز للتمرين على ضبط الذهن هو الصلاة. الصلاة روتينية بامتياز، فهي تخلو من كل ما يجذب انتباهك، بل وكأنّها قد جُعلت للتمرين على التسلط على الذهن؛ فهي تضعك في قالب سلوكي خاص لترى إن كنت مسيطراً على ذهنك أم لا. ضبط الذهن هو "أن تستطيع التفكير في الموضوع الذي تريد"، وضبط الذهن هو أن لا يحوّل أحدٌ انتباهَك إلى ما لا تريد. فإن أراد امرؤٌ لفت نظرك إلى شيء ما كان عليه الاستئذان منك، فإن أردتَ، صرفتَ ذهنَك إليه. فقوة الذهن هي أن تستطيع التفكير في موضوعٍ ما بالمقدار الذي ترغب؛ كأن تتمكّن من التفكير فيه مدة ساعة أو ساعتين. وقوة ضبط الذهن هي أن تقدر على التفكير في موضوع ما بعمق، لا بسطحية؛ أي أن تتمتع بتركيز ذهني في منتهى العمق. يوصي العلامة الطباطبائي(ره) بتمرين لضبط الذهن. فكما تمارس الرياضة لتشُدّ ساعدَك يمكنك ممارسة الرياضة لتقوّي بها روحَك. يقول العلامة(ره) في "رسالة الولاية": «تأخذ لنفسك مكاناً خالياً، لا يكون فيه شاغل زائد من النور والصوت والأثاث وغيرها. ثم تقعد قعوداً لا يشغلك بفعل زائد مع غمض العين. ثم تتوجّه إلى صورةٍ ما خيالية، بأن تشخص بعين خيالك إلى صورة (أ) مثلاً، وتتنبّه لكل صورة خيالية تطرقك لتستعمل الإعراض عنها إلى صورة (أ)، فإنك تجد في بادئ الأمر صوراً خيالية معترضة مزدحمة عندك مظلمة مشوّشة... ثم لو دُمتَ على هذه التخلية أياماً، ترى بعد برهة أن الطوارق والخواطر تقل فتقل... ثم تقل فتقل كل

يوم تدرُّجاً، حتى لا يبقى مع صورة (أ) صورة أخرى البتّة» (رسالة الولاية/ ص٩٦ـ٩٧). يجب أن تتمرّن للسيطرة على الذهن، ولا تنتظر معجزة تنزل من السماء! سُئل آية الله بهجت(ره): "ماذا نصنع لتركيز الفكر وحضور القلب أثناء الصلاة؟" فقال: "حينما تكون ملتفتاً لا تصرف ذهنَك اختياراً" (به سوى محبوب "نحو المحبوب"(بالفارسية)/ ص٦٣)، فلا تفكر في شيء آخر اختياراً، ولا تشتت ذهنك عمداً. بالطبع ستَرِد بعض الأفكار إلى ذهنك دون اختيار منك، فعُد - متى ما أحسستَ ذلك - والتفت ثانيةً إلى صلاتك. وإنّ من الناس مَن يتشتت ذهنه ويعود أثناء الصلاة الواحدة مائة مرة، وأمثال هؤلاء نادرون جداً! فأكثر الناس إذا تشتّتَ ذهنه أثناء الصلاة لم يلتفت إلا بعد الفراغ منها. إذا استطعنا التركيز فسنتمكن من لفت نظر الله تعالى إلينا. وهذه القوة تحديداً هي ما يريده الله منا. بل ما خلقَنا الله إلا لنكون أقوياء، وإنه تعالى ليحترم الأقوياء من عباده. وقد تتساءل هنا: "أليس المفترض أن نكون ضعفاء بين يدي الله؟" أجل، فقد ورد في الدعاء: «إرحَمْ عَبدَكَ الضَّعِيف»، لكن لا يشتبه عليك الأمر وتحسَب أن الله يحب الضعيف! كلا، بل يقول لك عز وجل: "كن معي ضعيفاً ولا تتهدّد وتتوعّد، لكن كن قوياً في ذات نفسك، بل كن من القوة ما يجعل أهل العالم غير قادرين على لَويِ ذراعك!" قيل لأمير المؤمنين(ع): «بِمَ غَلَبْتَ الأَقْرَانَ» أي أعداءك الأقوياء؟ وما كانت طريقتك لهذا؟ «قَالَ: بِتَمَكُّنِ هَيْبَتِي فِي قُلُوبِهِمْ» (مناقب آل أبي طالب(ع)/ ج٢/ ص١١٦) فأنا أشلّ خصمي بهيبتي أوّلاً، وما إن يتسمّر في مكانه حتى أضربه بسيفي. وقال(ع) في باب خيبر أنه اقتلعها بقوته الروحية لا الجسدية: «وَاللهِ مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْبَرَ.. بِقُوَّةٍ جَسَدِيَّةٍ وَلا حَرَكَةٍ غِذَائِيَّةٍ لَكِنِّي أُيِّدْتُ بِقُوَّةٍ مَلَكُوتِيَّةٍ وَنَفْسٍ بِنُورِ رَبِّهَا مُضِيئَة» (أمالي الصدوق/ ص٥١٤).اكتسِبْ قوة في روحك قبل أن تطرق باب ربك. (ستقول:) ولماذا إذن يقال: "لا بد أن نقف بين يدي الله ضعفاء؟!" ما القصد من ذلك؟ (الجواب:) لا تخطئ الفهم، فليس المراد أن تكون ضعيفاً عموماً ثم تطرق باب الله! إذ سيقول تعالى:

"من هذا الساجد عند بابي؟ إنه يسجد أينما كان! بل هذه هي نفسيته، إنه ضعيف ذليل أمام الجميع! والحال إن عليه – أولاً - أن يقول: «لا إله» قبل قوله: «إلا الله»! عليه أن يقول: "كلا" للأغيار (من غير الله) قبل أن يطرق باب الله! إذا تمتّعتَ بقوة الذهن قبل أن تطرق باب ربك استطعتَ عندها أن تُلفت نظر الله عز وجل إليك! المهم هو قوة الذهن تلك. قال الله تبارك وتعالى لنبيه عيسى(ع): «لا تَدْعُنِي إلاّ مُتَضَرِّعاً إِلَيَّ وَهَمَّكَ هَمّاً وَاحِداً، فَإِنَّكَ مَتَى تَدْعُنِي كَذَلِكَ أُجِبْك» (الكافي/ ج٨/ ص١٣٣). أن "تجعلَ همّكَ همّاً واحداً" يعني أن تركّز ذهنَك وتلتفت إلى موضوع واحد، وهذا يعني "منتهى الالتفات"، أي لا تدع ذهنك يتشتت إلى أي مكان آخر. فإن دعوتَ الله بهذه الصورة فسيُجِبك لا محالة. لكننا، مع الأسف، عاجزون عن التركيز على شيء واحد أكثر من لحظة واحدة! وهذا ما لا جدوى منه. ومن هنا فإنه لا بد من التمرين للتمتع بقوة التركيز الذهني.

المحاضرة ٣

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان

بیان معنوی
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٣

يقول الدين: أمسك زمام ذهنك بيدك!
لماذا ينبغي لعامل خارجي أن يجذب انتباهك؟!
مهارتان أساسيتان لضبط الذهن هما "الذكر" "والفكر"
أيقظ ما في داخلك من خير بمعونة "الفكر والذكر"!

مع كل ما نحمله من ميول صالحة تتدهور – في العادة - أحوالنا ولا ننتهي إلى الصلاح! لماذا؟ إنه بسبب "الذكر"! / لماذا الدنيا – كما في العادة - تجتذب الناسَ لكن الآخرة لا تفعل ذلك؟ ليس كون الدنيا نقداً هو ما يفسدك، بل ذكرُها والتفكير فيها هو الذي يفسدك! / عن الإمام الصادق(ع): «الطَّاعَةُ عَلامَةُ الْهِدَايَةِ وَالْمَعْصِيَةُ عَلامَةُ الضَّلالَةِ وَأَصْلُهُمَا مِنَ الذِّكْرِ وَالْغَفْلَة». / إذا أفلتَّ عنانَ فكرك انشغل في التُّرّهات. / من يُسرف في شغل ذهنه في "ما لا يملك" تتولد لديه عقدة. / هناك في دواخلنا الكثير من الخير وعلينا إيقاظه وصقله بالفكر والذكر.

يقول علماء النفس: "الذي يُسرف في مشاهدة التلفاز يصاب بالخرَف". فاستماعك لحكاية من المذياع أفضل من مشاهدتك لمسلسل في التلفاز، لأن نشاطك الذهني (في الحالة الأولى) سيكون أكثر ولا يبقى ذهنك خاملاً إلى حد كبير! والذي يستخدم شبكة النت كثيراً يُصاب بما يشبه الإدمان! لقد استُحدِثَت في عصرنا وسائل وعوامل كثيرة لجذب انتباه الناس، والحق إن في هذا إهانة لشخصية الإنسان! فهذه الوسائل تقول لك: "دعني أحدد لك ما يجب عليك الانتباه إليه الآن!" أساساً لماذا ينبغي لعامل خارجي أن يجذب انتباهك؟! فعلى الإنسان أن يسعى للإمساك بزمام ذهنه بيده، وأن لا يُكثر من الحضور

في أجواء يجتذب الآخرون فيها انتباهَه، وإن كانت محاضرة دينية جيدة! بمعنى أنك إذا أحببتَ دوماً أن يقوم غيرُك باستقطاب انتباهك إلى الأمور الروحانية كي تَصلُحَ حالُك، فهذا أيضاً غير مُحبَّذ! أفضل لحظات العبادة هي وقت السحر، حيث لا صلاة جماعة، ولا واعظ، ولا مجلس رثاء، ولا اجتماع دعاء، بل أنت ونفسُك ولا أحد غيرك! وهي لحظات حاسمة؛ فحاول أنت أن تجذب انتباهك إلى شيء ما. فإن استطعت التفكير في شيء معيّن، فهذا هو الصواب! وهذا واحد من أوجه قوة الإنسان، والله تعالى يحب الأقوياء. يطالبنا الدين بالإمساك بزمام أذهاننا بأيدينا، وقد ورد فيه الكثير من التعابير المشيرة إلى "ضبط الذهن"، ومنها لفظ "الذكر"؛ فالذكر يعني التحكم بالذهن في مقابل "الغفلة" وهي عدم السيطرة على الذهن؛ أي عدم القدرة على الالتفات إلى شيء ما. يقول الإمام الصادق(ع): «الطَّاعَةُ عَلامَةُ الْهِدَايَةِ وَالْمَعْصِيَةُ عَلامَةُ الضَّلالَةِ وَأَصْلُهُمَا مِنَ الذِّكْرِ وَالْغَفْلَة» (مصباح الشريعة/ ص٥٥). الميول الصالحة فينا كثيرة، وميولنا السيئة ضعيفة، وفي تلبية ميولنا الصالحة لذة أعظم، أما تلبية ميولنا السيئة فتبعث على الانزعاج (وإن كان فيها شيء من اللذة أحياناً). فلماذا إذن تتدهور – في العادة - أحوالنا ولا ننتهي إلى الصلاح؟ إنه بسبب الذكر! يظن الكثيرون أن الدنيا إنما تجتذب الإنسان لكونها متوفرةً نقداً ولحلاوتها، وأن الآخرة لا تجتذبنا لكونها آجلة ولأننا لم نذق حلاوتها، وهؤلاء مخطئون كل الخطأ! لماذا؟ لأن نقديّة حلاوة الدنيا تثبت لك بأن الدنيا ليست حلوة! بل أنت الذي تخدع نفسك! كما أن الآخرة أكثر حلاوة لكونها آجلة؛ ذلك أنّ تخيُّل الحلاوة أحلى من الحلاوة ذاتها! مع كل لذة من لذات الدنيا هناك ألم يجعلك تتقزز من هذه الدنيا! فلأن ذكر الدنيا أشد مثولاً في أذهاننا وأننا نذكرها أكثر فهي تجتذبنا. وكذا الحال بالنسبة للآخرة؛ فلأننا أقل ذكراً لها فإن قلوبنا أضعف مَيلاً إليها. بالطبع هذه حال الناس العاديين.

يقول الإمام الحسن المجتبى(ع): «اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَظْفَرْ بِهِ بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِبَالِك» (كشف الغمة/ ج١/ ص٥٧٢)؛ أي إذا أردت من الدنيا شيئاً فلم تحصل عليه فتخيّل وكأن هذا الشيء لم يخطر في بالك على الإطلاق؛ أي حُلّ القضية في ذهنك. والله لو وضعتَ هذا الكلام الانثروبولوجي العميق بين يدي علماء النفس لسَكَروا جذلاً! المهم هو أن نملك أزِمَّة أذهاننا. ولو فكّر الإنسان بالآخرة وانشغل بذِكْرِها لشعر بلذة لا يشعر بها في الدنيا. لكن أين هو الفكر؟! وأين هو الذكر؟! فلكي ننعم بفكر سليم وذكر قويم فلا بد من امتلاكنا القدرة على ضبط أذهاننا وأفكارنا. فهناك في دواخلنا الكثير من الخير وعلينا إيقاظه وصقله بالفكر والذكر السليمَين. عن إمامنا الحسن المجتبى(ع) أنه قال: «أُوصِيكُمْ بِتَقْوَى اللهِ وَإِدَامَةِ التَّفَكُّرِ فَإِنَّ التَّفَكُّرَ أَبُو كُلِّ خَيْرٍ وَأُمُّه» (مجموعة ورام/ ج١/ ص٥٢)؛

وإدامة التفكّر تعني التفكير الطويل الأمد والعميق. ويقول أمير المؤمنين(ع) في الإنسان المؤمن: «يُصْبِحُ وَشُغُلُهُ الذِّكْرُ وَيُمْسِي وَهَمُّهُ الْفِكْرُ» (أعلام الدين/ ص١٤٠) فاهتمامه إما هو من نوع الذكر أو من جنس الفكر، والذكر والفكر مهارتان لضبط الذهن. «الْمُؤْمِنُ.. مَغْمُورٌ بِفِكْرَتِه» (نهج البلاغة/ الحكمة٣٣٣) أي غارق في فكره. فكما يحتاج «الالتفات» إلى تمرين، فإن التفكير الرصين يتطلّب تمريناً أيضاً. بالطبع ليس هناك مَن لا يفكّر، لكنك إذا أفلَتَّ عنانَ فكرك انشغل في التُّرَّهات. فالبعض إذا فكّر، فكّرَ في الحسرات والحسد والحرص، وراح ذهنه يفتش عن الخطط التي تزيده حطاماً إلى حطامه. فلا تنشغل أبداً بذكر ما لا تملك والتفكير فيه! اللهم جنّبنا البلايا التي تشغل فكرنا وتستحوذ على ذكرنا فتقودنا إلى الغفلة عنك. وأغدق علينا بغزارة نعمَك التي تشغل فكرَنا وذكرَنا كي نملّها لروتينها فلا تعود بعد ذلك تشغل فكرنا وذكرنا! لا يريدك الله تعالى أن لا تلتذ بالدنيا، بل يريد لك المزيد من اللذة، وهذه اللذة العظيمة ليست في الدنيا؛ فأعظم اللذة هي أن تلتذ بالله نفسه. لا بد أن تبلغ من الثقافة النفسيّة مرحلةً تشعر فيها بالإهانة إذا حاول أحدهم صَرفَ فكرك عن الله عز وجل.

هناك لضبط الذهن خمسةُ أوجه؛ بمعنى أن عليك أن تُحسن القيام بخمسة أمور لهذا الغرض: ١- أن تستطيع التفكير في، أو الالتفات إلى أي موضوع تريد أنت التفكير فيه أو الالتفات إليه، لا أي موضوع يجلب هو انتباهَك. ٢- أن تتمكن من التفكير في، أو الالتفات إلى الموضوع الذي تحدّده أنت وبالمدة التي تشاء. ٣- أن تَقدِر على التركيز على موضوع معيّن وبعمق، والتركيز العميق أمرٌ في غاية الصعوبة. ٤- أن تستطيع صرف ذهنك عن التفكير في، والالتفات إلى الموضوع الذي تريد صرفَ ذهنك عنه؛ فإذا حاول الآخرون، مثلاً، لفت انتباهك إلى شيء ما استطعت أنت صرف ذهنك عنه وعدم التفكير فيه. ٥- أن لا تسمح للأمور الباطلة والتافهة أن تلفت انتباهك وتستقطب تفكيرك كي لا تكون مُجبَراً على صرف ذهنك عنها، بل أن لا يُجذَب انتباهُك إلى شيء أبداً دونما إذن منك! وأن تتمكن من التأمّل بإسهاب في الأمور التي تجلب – عادة - الأفكار السيئة وتتسبب في الانتباه الفاسد، فتنظر إليها من زاوية جيدة، وهذه مهارة كان الأنبياء يمتلكونها! «رُوِيَ أَنَّ عِيسَى(ع) مَرَّ وَالْحَوَارِيُّونَ عَلَى جِيفَةِ كَلْبٍ فَقَالَ الْحَوَارِيُّونَ: مَا أَنْتَنَ رِيحَ هَذَا الْكَلْبِ! فَقَالَ عِيسَى(ع): مَا أَشَدَّ بَيَاضَ أَسْنَانِه» (مجموعة ورام/ ج١/ ص١١٧). وهكذا هي نظرة صاحب الزمان(عج) إلينا، فهو لا ينظر إلى ما فسد وتهاوى من أرواحنا، بل يقول ما إن يرانا قادمين: "جاء الباكي على حبيبي الحسين..!"

المحاضرة ۴

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بيان معنوى
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينيۀ آيت الله حقشناس

الزمان: ۲۰۱۸/۰۹/۱۴

إن لم تفكّر في الرغبة المذمومة ضَعُفَت، وإن فكّرتَ في الرغبة الممدوحة قويَت! خير محل للإفادة من قابلية ضبط الذهن "الصلاة"

لا يقول الدين: "لا تَسعَ وراء الرغبات السيئة" فحسب، بل يقول: "غيّر رغباتِك"! / لماذا تحرض الثقافةُ الغربية الإنسانَ على السعي وراء رغباته؟! / الذي لا هم له سوى "توفير ما يرغب فيه" فإنه سيضعف، أما الذي "يحاول تغيير رغباته" فإنه سيقوى! / هناك طريقان لتغيير الرغبات: أولهما العمل والسلوك (سيّما العمل المتواصل)، وثانيهما ضبط الذهن. / ذهن الإنسان هو موضع أعظم الأجور وأكبر الذنوب. / إذا امتلكتَ القابلية على ضبط الذهن فسوف لا تلتفت إلى توافه الأمور. / يقول أمير المؤمنين(ع): «عَظِّمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالتَّغَافُلِ عَنِ الدَّنِيِّ مِنَ الْأُمُورِ». / ماذا أصنع كي ألتفت إلى الله أثناء الصلاة؟ كلما تحوّلَ ذهنُك عن الصلاة أَرجِعهُ إليها. / إذا توجّهتَ إلى الله تعالى أثناء الصلاة، توجّهَ الله إليك وجعلك محبوبَه.

إذا تعلم الإنسان منذ نعومة أظفاره على تغيير رغباته عاش إنساناً قوياً سعيداً. ينزعج الكثيرون حين يقول لهم الدين: "أقلعوا عن الرغبات السيئة" لأنهم عاجزون عن مخالفة أهوائهم، ويستاء غالبية الناس حين يأمرهم الدين بفعل الصالحات، وذلك لكونهم غير راغبين فيها. لا يكتفي الدين بقوله للإنسان: "لا تَسعَ وراء الرغبات السيئة"، أو "افعل الصالحات حتى وإن لم تشعر بالمَيل إليها" بل الأهم هو قوله له: "غيِّر رغباتِك". خلافاً للحيوان فقد أُودِعَت في الإنسان "القدرة على تغيير الرغبات"، فهو قادر على تغيير

ميوله كلها. ولو استطاع الإنسان تغيير ميوله ورغباته لكان من ميسوره أن يرغب في الموت، ويقطع تعلّقَه بالدنيا، ويمحو حسدَه وتكبّره. ولا يظلم الله تعالى عبده، بل يقول له: "غيّر ميولك شيئاً فشيئاً؛ خطّط أوّلاً، ودبّر شؤونك ثانياً، ثم تحرّك!" أما الثقافة الغربية، التي صمّمها الصهاينة لاستعباد البشر، فتقول للإنسان: "اسعَ وراء رغباتك!" عملية تغيير الرغبات والميول جذابة ومسلّية إلى أبعد الحدود وتبعث على نشاطٍ وقوة عظيمَين. فالذي لا هَمّ له سوى توفير ما يرغب فيه، دونما تغيير في رغباته أو تحكّم بها فإنه سيضعف، أما الذي يحاول تغيير ميوله فإنه سيقوى. فكما تقوى عضلات اللاعب إذا مارس الرياضة، فإن "عضلات" روح الإنسان ستقوى إذا عمل على تغيير رغباته. هناك طريقان لتغيير الرغبات: الأول هو "العمل والسلوك"، سيّما العمل المتواصل، والثاني هو "ضبط الذهن". ففي أيّ موضوع يفكر الإنسان وإلى أيّ شيء يلتفت فإنه يقوّي الرغبة في هذا الشيء في نفسه؛ بالضبط كعملية نموّ النبتة إذا أشرقت عليها أشعة الشمس. فإذا لم ينظر الإنسان إلى شيءٍ وعمل على إهماله ضعُفَ مَيلُه إليه في نفسه. إن لم تفكّر في الرغبة المذمومة ضَعُفَت، وإن فكّرتَ في الرغبة الممدوحة قويَت! يقول أمير المؤمنين علي(ع): «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَّاتِ غَلَبَتْ عَلَيْه» (غرر الحكم/۸۵۶۴). فالبعض لا يتقن الفنّ القائل بأنه "يجب عدم التفكير في بعض الأمور"! لماذا نقول: "ضبط الذهن" ولا نقول: "ضبط الفكر"؟ لأن بعض الأشياء لا يجوز حتى الالتفات إليها للحظة، فما بالك بالتفكير فيها. ولماذا نقول: "التحكم بالذهن" ولا نقول: "التحكم بالالتفات"؟ لأن الغرض هو أن تحاول أن لا تعلم مجرد عِلم ببعض الأشياء، فالتحكّم بالذهن يسيطر على علمنا ببعض الأمور. فالعلم ببعض الأمور حرام أساساً؛ كالاستماع إلى الغيبة: «وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُم» (نهج البلاغة/ الخطبة۱۹۳)؛ فالمؤمن يخصص سمعَه لاستماع العلم النافع ويحرّم على نفسه الاستماع إلى شيء آخر، وهذا هو ضبط الذهن!

أسوأ المعاصي تُقترَف على مستوى الذهن، مثل الرياء. ففي ذهنك تقول: "فلان أُعجب بي!" وبمجرّد أن يخطر هذا الخاطر في ذهنك يذهب فعل الخير الذي أتيت به أدراج الرياح! وأسوأ من هذا الذنب هو العُجب بالنفس. فعن أبي عبد الله(ع) أنه قال: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيُذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَنْدَمُ عَلَيْهِ وَيَعْمَلُ الْعَمَلَ فَيَسُرُّهُ ذَلِكَ فَيَتَرَاخَى عَنْ حَالِهِ تِلْكَ فَلأَنْ يَكُونَ عَلَى حَالِهِ تِلْكَ خَيْرٌ لَهُ مِمَّا دَخَلَ فِيهِ» (الكافي/ ج٢/ ص٣١٣)؛ أي إن الذنب أفضل من أن لا تذنب ثم تُعجَب بنفسك. والعُجب - في الحقيقة - شيء يحصل في الذهن؛ وهو أن ترى النصف الممتلئة من كأسك فيما يتصل بربك، ولا ترى النصف الممتلئة من كأس الله فيما يرتبط بك؛ فلا ترى مدى ما أسبغه الله تعالى عليك من النعم، وكم هو خليق بك أن تعمل لمرضاته! كما أن أكبر الذنوب موضعه الذهن، فإن أعظم الأجر محله الذهن أيضاً. "فالتوبة" في الحقيقة تمثل لحظة التفاتة حسنة. السعادة التي نالها "الحر" في كربلاء كانت بسبب تلك اللحظة التي خامرته فيها التفاتة حسنة. لقد قال له الإمام الحسين(ع): «ثكلتك أمُّك!» فلما هَمّ الحر بالردّ عليه التفتَ لحظةً لأم الحسين(ع) فاطمة الزهراء(س)..! من المهم جداً أن يتمكن الإنسان من التفكير في موضوع ما بعمق؛ كأن يفكر بعمق في الموت ولحظات نزع الروح مثلاً. فلو أمعَنتَ النظر لرأيت أن حلاوة جميع لذات الدنيا ستزول في تلك اللحظة، وعندها سوف لا تبقى لأي شيء تملكه في الدنيا أي قيمة. فانظر ما الذي سيبقى لك في تلك اللحظة؟ واشغل نفسك من الآن بهذا الشيء بالذات. يقول أمير المؤمنين علي(ع) في وصف المتّقين: «قُرَّةُ عَيْنِهِ فِيمَا لا يَزُولُ» (نهج البلاغة/ الخطبة١٩٣). الناس بطبعهم إذا تمكنوا من التركيز على موضوع جيد للحظة فرَّت أذهانُهم بسرعة إلى شيء آخر، أي إنهم عاجزون عن حفظ تركيزهم على الموضوع الأول. لكن السيطرة على الذهن تمنح الإنسان القابلية على التركيز بعمق على موضوع جيد لمدة من الزمن. إذا امتلكتَ القابلية على ضبط الذهن فسوف لا تلتفت إلى توافه الأمور. يقول أمير المؤمنين(ع): «عَظِّمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالتَّغَافُلِ عَنِ الدَّنِيِّ

مِنَ الْأُمُورِ» (تحف العقول/ ص۲۲۴)؛ أي لا تلتفتوا إلى الأمور العديمة القيمة كي تعلو قيمتكم. الكثيرون يجلسون لمشاهدة الأفلام والمسلسلات، لكن إذا سألت أحدهم: "ما أثر هذا الفيلم فيك؟ وما الذي ستفعله فيك هذه الأمور التي تدخل إلى ذهنك؟" قال: "لا أدري!" يقول القرآن الكريم: «فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس/۲۴)، ولا يختص هذا النظر بغذاء البدن، بل على المرء أن يدقق في كل ما يريد سماعه أو رؤيته وكل شيء يمكنه أن يؤثر على ذهنه. تعطي قابليةُ ضبط الذهن صاحبَها القدرة على تغيير رؤيته، أو إخراج فكرة من رأسه وعدم التفكير فيها، وخير محل للإفادة من هذه القابلية هو "الصلاة". عن النبي(ص) أنه قال: «إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلاةِ فَكَانَ هَوَاهُ وَقَلْبُهُ إِلَى اللهِ تَعَالَى انْصَرَفَ كَيَوْمَ وَلَدَتْهُ أُمُّه» (مستدرك الوسائل/ ج۴/ ص۱۰۲)؛ أي إذا وجّهَ الإنسان هواه وقلبه أثناء الصلاة إلى الله تعالى (وسيطر على ذهنه فيها) فسيرجع إذا انتهى من الصلاة كيوم ولدته أمه. إذن بركعتَي صلاة يستطيع الإنسان أن يلتفت إلى الله ويكتسب كل هذه النوارنية! غير أننا - مع الأسف - لا نلتفت عادةً إلى الله أثناء صلواتنا، لأننا لا نقوى على ذلك، وإن طيور أخيلتنا وأذهاننا لا تنفك تحلّق هاهنا وهاهناك. إن كان لأحد مشكلة فهل عليه أن لا يفكر فيها أثناء الصلاة؟ يقول آية الله الشيخ بهجت(ره): "إذا لم تفكر في مشكلتك أثناء الصلاة ستجد، إذا فرغتَ من الصلاة، أن حلها سيكون أسهل". البكاء على الأمور الدنيوية يُبطل الصلاة، لكنهم يقولون: "حاول أن تبكي في صلاة الليل ولو بمقدار جناح بعوضة!" وهذا هو "ضبط الذهن". فلماذا قالوا: "تضرّع في الدعاء؟" إنها السيطرة على الذهن. فإذا التفت الإنسان إلى دعائه جرَت دموعُه. "التوجّه إلى الله بحضور قلب كامل" هو شأن أمير المؤمنين(ع)، أما نحن فإن التفَتنا إلى الله ولو بجزء يسير من قلوبنا حظينا بحال معنوية وحصلنا على المراد. فقد سُئل آية الله بهجت(ره): "ماذا أصنع كي أُقبِل على الله أثناء الصلاة؟" فقال: "كلما تحوّلَ ذهنُك عن الصلاة أرجِعهُ إليها" (به سوى محبوب «نحو المحبوب»(بالفارسية)/ ص۶۳).

وعن الإمام الصادق(ع): «..فَلَيْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ يُقْبِلُ بِقَلْبِهِ فِي صَلاتِهِ إِلَى اللهِ إلاّ أَقْبَلَ اللهُ إِلَيْهِ بِوَجْهِهِ وَأَقْبَلَ بِقُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ إِلَيْهِ بِالْمَحَبَّةِ لَهُ بَعْدَ حُبِّ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ إِيَّاه» (ثواب الأعمال/ ص١٣٥)، فإذا التفتَّ إلى الله تعالى أثناء الصلاة، التفتَ الله إليك وجعلك محبوبَه. فلنحاول قراءة سورة الحمد في صلواتنا بالتفات وحضور قلب. «بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيم»، ثم نعود فنقول ثانية: «الرَّحْمٰنِ الرَّحِيم». إلهي، كم تصرّ على أن أراك رحمٰناً رحيماً! «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِم» خُذني في صراط عليّ(ع) حيث أسبغتَ عليه كل تلك النعم. «غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِم»، ففي سورة الحمد رثاء أيضاً! تقول: إلهي، لا تأخذني في طريق من أنزلتَ عليهم غضبَك، مثل قَتَلة الإمام الحسين(ع)، وأمثالهم، فأنا أبغضهم.

المحاضرة ۵

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بیان معنوی
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ۲۰۱۸/۰۹/۱۵

الإنسان إذا لم يتربَّ فسَدَ بسبب عدوّه الخارجي (إبليس) وعدوّه الداخلي (النفس) / في ذهن الإنسان قِسمٌ نشط إذا لم يسيطر عليه أخذَه باستمرار نحو المخاوف / الله تعالى مُطّلع على ما يخطر في أذهاننا، فإن خطرَ فيها ذنب أو فكرة سيئة كان علينا الاستغفار منها / يقول علم النفس: القدرة على ضبط الذهن تؤثر حتى على جسم الإنسان / عندما لا يكون من الضروري للذهن أن يعمل ينشط " القسم اللاواعي من الذهن" / كيف لنا أن نسيطر على القسم اللاواعي من ذهننا؟ / الذي يكون ذهنُه وقلبُه منشغلاً بشدة فإنّ عليه أن يُكثر من الاستغفار، فإن هذا عقاب من الله!

يقول أمير المؤمنين(ع): «أَكْرِهْ نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ فَإِنَّ الرَّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا» (غرر الحكم/٢٤٧٧). فإن أنت لم تحمل نفسك على الفضائل والحالات الجيدة فستسوء حالُك الروحية من جهة، وتتردَّى أفعالُك من جهة أخرى. لماذا نفسَد إن تركْنا أنفسَنا على أهوائها؟ أوَليست فطرتُنا إلهية، لقوله تعالى: «فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (الروم/٣٠)؟! أفهَل نحن أناسٌ سيّئون من الأساس؟ كيف ذلك والله يُقسم بنفس الإنسان وبِمَن سَوّاها بهذه الروعة حيث يقول: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» (الشمس/٧)؟! نحن - من ناحية - "أناس صالحون أساساً" لكننا - من ناحية أخرى - "إذا تركنا أنفسنا على أهوائها فسَدنا!" فلماذا نحن هكذا؟ لأن الطعام مهما كان جيداً ومفيداً سيفسد إن لم تضعه في البرّاد. فلا بد من وضع الطعام في مكان مناسب، وإلا أبادته الجراثيم والكائنات التي تحب التغذّي عليه. والخطر هذا ماثل للإنسان كذلك؛ فالجرثومة التي خُلقَت قبل خلق الإنسان، وهي عدوّته أيضاً، هي "إبليس". بعيداً عن وجود إبليس (العدو الخارجي) فإن الآلية الداخلية للنفس البشرية هي على نحوٍ بحيث إذا لم يتربَّ الإنسان فسَد. فالإنسان شغوف بالتكامل أيّما شغف، وبسبب شغفه هذا تراه يستعجل بلوغ هذا التكامل

فيُفسِد كل شيء، إلا إذا علّمتَه الصبر. شأنه في ذلك شأن الطاقة النووية، فهي إن تُرِكَت لحالها ولم يسيطَر عليها دمّرَت كل شيء، أما إذا تم التحكّم بها واستُعملت داخل المفاعل النووي بصورة مدروسة ومحسوبة، فستكون في منتهى الفائدة. إذا لم يتمرّس الإنسان على "ضبط ذهنه" فسوف لا يكتسب القدرة على السيطرة عليه وسيمرض ذهنُه بشكل تلقائي. فإن لذهن الإنسان قدرات وخصائص علينا أن نتحكّم بها ونستعملها بالشكل الصحيح، لا أن نتركها، ومن هذه الخصائص "القلق والخوف". وليس من السيّئ أنْ يُوجِس الإنسان خِيفة من خطرٍ ما أو يقلق من ضررٍ ما، لكنك إن تركت هذه المخاوف والهواجس لحالها ولم تسيطر عليها فستعمل – تدريجياً - على تحويلك إلى عنصر جبان وضعيف في المجتمع! من خصائص الذهن الأخرى "التحسّر"، ولولا حسّ اللّوم هذا في الإنسان لما تاب من معاصيه أبداً، وإنه بقوة "النفس اللوامة" يستطيع الإنسان النجاة من "نفسه الأمارة". لكنك إن أطلقتَ لهذه القوة اللوامة العنان فستعمل على تدمير ذهنك وروحك كما تعمل الطاقة النووية المنبعثة على تدمير كل شيء. فليس من حقك أن تلوم نفسك كيفما اتّفَق، ولو كان بسبب المعاصي! فإن البعض يلوم نفسه جراء المعصية بطريقة تُدخل اليأس والإحباط إلى نفسه، وهذا خطأ! يوجد في ذهن الإنسان قسم نشط للغاية وهو ينشط لوحده وبشكل تلقائي، ويجلب هذا القسم للذهن "أفكاراً مُقلقة"، ويتوجّب علينا السيطرة على هذا القسم. يقول علماء النفس: إذا لم نسيطر على هذا القسم النشط من الذهن فسيأخذنا باستمرار إلى القلق والمخاوف. على أن هذا القسم النشط من الذهن قد جُعل لحفظنا (فهو، مثلاً، يقول لنا: حذار من كذا، وإياك وكذا،..) وعليك أن تضبط هذا القسم من الذهن، سواء أسُمّيَت هذه العملية "تأمّلاً"، أو "قوّة تركيز"، أو "قدرة ضبط الذهن". ونستطيع الاستعاضة عن مصطلح "الضبط" بمصطلح "المراقبة" فنقول: ضبط الذهن هو مراقبته وعدم السماح له بالتجوال في أي مكان.

يقول آية الله حقشناس(ره): "مقام المراقبة هو أن نعرف بأننا في محضر مَن يطّلع حتى على خواطر أذهاننا وتصوّرات ضمائرنا". فقد جاء في الحديث في معنى قوله تعالى: «وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (الحديد/٦)، قال: بِالضَمَائِر» أي بما يخطر في أذهاننا من تصوّرات، فإن الله تعالى يعلم حتى بهذه الخواطر. ثم قال سماحته(ره): "حتى إذا تخيّلتَ المعصية فإنك في حضور الله تعالى ومحضره". أي لا تذهب بذهنك صوب المعصية! فإنْ خطرَت في أذهاننا معصية أو فكرة سلبية كان علينا الاستغفار منها. أحياناً يُستعمل مصطلح "meditation" (التأمّل) للتعبير عن "القدرة على ضبط الذهن". ويقول علماء النفس: "التأمّل (مدِتَيشن) أشد أثراً من أقوى العقاقير في علاج الاكتئاب!" ونحن ندعو هذه القدرة: "التقوى الباطنية" أو "التقوى الذهنية" أو "التقوى الروحية"؛ وهي أن تراقب ذهنك وتمنعه من التجوال أينما كان. يقول دانييل جولمان في كتابه "الصفات المُعَدَّلة": "يكشف العلم كيف يغيّر التأمّلُ ذهنَك ودماغَك وجسمَك". ويضيف جولمان: "حينما لا ينجز الإنسان أي نشاط يحتاج إلى جهد ذهني، ينشط الوضع الافتراضي للذهن". فإن جزءاً من ذهن الإنسان مسؤول عن القيام بالنشاطات التلقائية اللاواعية". فعندما لا يكون من الضروري للذهن أن يعمل أو يدقّق ينشط هذا القسم من الذهن. ومن جملة الأعمال التي لا تحتاج إلى جهد ذهني هي "الصلاة"؛ لأنك تأتي بالصلاة عن حفظ وهي روتينية بالنسبة لك، ولهذا يُترَك ذهنُك على هواه (وأكثر ما يُترك الذهن على هواه أثناء صلاة الجماعة). يريد الله أثناء صلاتك أن يعرف: "أين يتجوّل القسم اللاواعي من ذهنك؟ وهل باستطاعتك أساساً أن تسيطر على ذهنك أم لا؟" فمن جُملة الحِكَم المهمة للصلاة، التي هي ركن ديننا، هي معرفة قدرة الإنسان على ضبط ذهنه. بما أن الصلاة عملية روتينية للغاية فإن قسمَ الذهن المسؤول عن النشاطات التلقائية واللاواعية ينشط أثناء الصلاة، وهاهنا بإمكانك أن تدرك القيمة المودعة في خلقتك. فإذ أنك من المصلين، فإن عليك أن تُقبل على الله في أشدّ الحالات روتينية. عندما يقوم المرء

بأعمال لا تحتاج إلى نشاط ذهني، ينشط لديه وضع الذهن الافتراضي. يقول جولمان في هذا الصدد: "تخطر في الذهن، في هذه الحالة، أفكار وأحاسيس هي في أغلبها مزعجة." فحين ينشط هذا القسم من ذهنك، وهو غالباً سلبي، تصبح معظم الخواطر التي تَفِد على ذهنك من نوع "سوء الظن بالله". ويضيف جولمان: "الوضع الافتراضي للذهن يتوقف أثناء القيام بتمارين الوعي... وبمواصلة هذه التمارين يتحوّل توقُّف الوضع الافتراضي للذهن إلى حالة ثابتة، بل ويقل نشاط الذهن حتى أثناء الوضع المذكور." أي إن عليك أن تمارس تمارين تساعدك على السيطرة على ذهنك كي لا يذهب - في الأوقات التي لا تحتاج فيها إلى نشاطٍ ذهني - صوبَ الأمور السلبية، بل يتَّجه نحو الأمور الإيجابية. يقول سماحة الإمام الخميني(ره) لولَده: "أنا في أي لحظة أقرّر أن لا أفكّر في شيء فإنّي لا أفكر فيه." ويقول علماء النفس أيضاً: "لا ينبغي لأذهاننا أن تعمل دون إرادتنا"، وفي هذا تكمن نجاة الإنسان، فحتى العرفان يقول بهذا. ففي أي حقل يتقدّم العلم البشري تراه يقترب من الدين. عن الإمام الصادق(ع) أنه قال: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَنْوِي الذَّنْبَ فَيُحْرَمُ رِزْقَه» (المحاسن/ ج١/ ص١١٦)؛ أي بمجرد أن يخطر ذنب في ذهن المؤمن يُنقصون من رزقه. ولماذا؟ فهو لم يفعل شيئاً بعد! لأن النشاط الذهني هو في الحقيقة شكل من أشكال الفعل، فكما قد مرّت الإشارة إليه فإن بعض أفعال الإنسان ونشاطاته باطني، وبعضها الآخر ظاهري. ذهن الإنسان عزيز جداً عند الله تعالى. فمتى ما خطرَت في ذهنك معصية أو أي فكرة سلبية أو باطلة فإن عليك أن تطردها على الفور معاتباً ذهنَك: "إلى أين أنت ذاهب؟!" يقول آية الله حقشناس(ره): "يخاف أولياء الله من خواطر الذهن، فلا بد للخواطر الذهنية والقلبية هذه أن تُمحى من ذهن الإنسان وقلبه عن طريق الإقبال على الله. عليك أن تمكث طويلاً في مقام المراقبة كي تَمَّحي خواطر قلبك تماماً، وتغدو صفحته نيّرة، وتكون مَقَرّاً لله تعالى".

ويضيف سماحته(ره) أيضاً: "يقول الله عز وجل: "إذا لم تفرّغ نفسَك لعبادتي فسأشغَل ذهنك وقلبك أيما شغل"، «إِنْ لا تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلأْ قَلْبَكَ شُغُلاً بِالدُّنْيَا» (الكافي/ ج٢/ ص٨٣). فالذي يكون ذهنُه وقلبُه منشغلاً بشدة فإنّ عليه أن يُكثر من الاستغفار، فإن هذا عقاب من الله! فلا بد لذهنك أن يكون فارغاً. والله تعالى إنما يُدخِل الجنَّة أولئك الذين يسعَون في جعل دنياهم فردوساً ويعيشون فيها كعيش أهل الجنة. ثم يقول(ره): "كلما أقبلتَ على الله عز وجل قلَّتْ خواطر ذهنك وقلبك، وهذا بحد ذاته دليل على وجود الله".

المحاضرة ٦

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان

بيان معنوي

Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٦

الحكمة من التربية الروحية للصلاة هي ضبط الذهن، لأن "الإقبال" هو أصل حقيقة الصلاة. / تنشأ الكثير من الأمراض من الأفكار السلبية وأنواع الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الذهني. / من أكبر الذنوب سوء الظن بالله تعالى وهو ذنب يحصل على مستوى الذهن. / إن لم تسيطر على ذهنك وخطرَت فيه أشياء سيئة ابتلاك الله بهذه الأشياء نفسها. / ضبط اللسان يُعدّ من أهم الطرق لضبط الذهن. / يرتفع المرء بضبط ذهنه إلى أعلى مستويات النجاح. / مع إشاعة التهتك والسفور في المجتمع تهبط قدرة الأفراد على السيطرة على أذهانهم. / على مسؤولي الدولة أن يتسلطوا على أذهانهم وإلا فسوف لا يستطيعون إدارة البلد بشكل صحيح.

لو لم يكن الدين سوى منهج لضبط السلوك واقتصر على تقويم تصرّفاتنا لما كان ذا وزن وقيمة كبيرَين، لأنه لا يتناول البُعد الفكري للإنسان، في حين أن معظم وجود الإنسان إنما يتجلى في بُعد فكره وخياله وأحواله الباطنية. فإن من المناهج المهمة التي يوليها الدين اهتمامَه هي قدرتنا على ضبط تصرفاتنا الباطنية والذهنية؛ فنجتنب الحرام هناك، ونقوم بالصالحات هناك. من السيّئ جداً أن لا يتحكّم المرء بتصرّفاته؛ كأن لا يسيطر على سلوك بصره، أو لا يضبط حركات يديه ورجليه، فشخص كهذا مريض في واقع الأمر! وإنّ لضبط الذهن نفس هذه الأهمية، بل وأكثر! فالقوة التي تساعد على ضبط الذهن هي قوة في منتهى العظمة، وإذا امتلك الإنسان القدرة على عدم السماح لذهنه بالتوجّه إلى أي مكان فهذه حالة عظيمة في الإنسان. والإسلام لم يقف من هذا الموضوع موقف اللامبالي. ليس هذا فحسب، بل وجعل أهم هدف لمنهجه التربوي، أي "الصلاة"، هو ضبط الذهن. الحكمة من التربية الروحية للصلاة هي ضبط الذهن، لأن "الإقبال" هو أصل حقيقة الصلاة. فالذي يهمّ الدين فينا هو إقبالُنا، ولذا فقد أعدّ له

منهجاً من خمس حصص في اليوم (الصلاة)، في حين أنه لا يوجد لأكثر الواجبات الأخرى، كالخُمس والزكاة، منهج يومي. يقول رب العزة: «أَقِمِ الصَّلاةَ لِذِكْرِي» (طه/١٤)؛ أي من أجل ذكري! وعن الإمام الباقر(ع): «إِذَا قُمْتَ فِي الصَّلاةِ فَعَلَيْكَ بِالإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا يُحْسَبُ لَكَ مِنْهَا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْه» (الكافي/ ج٣/ ص٢٩٩)، والإقبال هو تحديداً ضبط الذهن. تظهر آثار ضبط الذهن على حياة الإنسان كلها؛ فمن ناحية إذا أردتَ الاستمتاع بحياتك بالقدر الكافي فعليك بضبط ذهنك. فإن لم تَرِد إلى ذهنك غير الأفكار الجيدة فأول آثار هذا هو الاشتياق؛ فمَن يكون فكرُه غارقاً في الجمالات المعنوية يكون مفعماً بالاشتياق والحماس! ومن ناحية أخرى فإن الكثير من أمراضنا تأتي من الأفكار السلبية وأنواع الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الذهني. وحتى وسواس إبليس فإن أغلبه في الذهن، كما أن تديّننا وروحانياتنا هي الأخرى في الذهن. إن من أسوأ الذنوب هو "سوء الظن بالله تعالى". أتعلم كم مرة نرتكب هذا الذنب في اليوم؟ فما اضطراباتنا النفسية وما مخاوفنا وهواجسنا إلا بسبب هذا الذهن إذا انصرفَ إلى سوء الظن بالله. وأطيب فاكهة في عالم الوجود هي أن لا يرِدَ سوءُ الظن بالله إلى أذهاننا لحظة واحدة؛ فلا نظن لحظة أننا في عزلة، وأنّ الله قد تركنا، أو أنه لا يحبنا إلا قليلاً!" يقول آية الله حقشناس(ره): "إن الله تبارك وتعالى يُرِي نفسَه لعباده دائماً. فإنْ أقبَلتَ على الله مَحَى لك سائرَ خواطر ذهنك". على أن الإمام الخميني(ره) فقط هو الذي تمَّحي من ذهنه جميع الخواطر، ويكون بكل كيانه في حضور ومحضر رب الأرباب. أما باقي الناس فتضعف خواطر أذهانهم وقلوبهم بهذا (ولا تمّحي جميعاً). ورَدَ في الحديث أنه إذا وقف العبد للصلاة وقال: "الله أكبر" دون أن يكون مُقبلاً على الله: «فَإِنَّ اللهَ تَعَالَى إِذَا اطَّلَعَ عَلَى قَلْبِ الْعَبْدِ وَهُوَ يُكَبِّرُ وَفِي قَلْبِهِ عَارِضٌ عَنْ حَقِيقَةِ تَكْبِيرِه» قال له عزّ وجلّ: «يَا كَاذِبُ! أَتَخْدَعُنِي؟!» (مستدرك الوسائل/ ج٤/ ص٩٦)، لماذا لستَ مُقبلاً بذهنك إليَّ؟!

وعن الإمام الباقر(ع) أنه لا تنال من صلاتك إلا المقدار الذي تُقبِل فيه على الله: «إنَّمَا لَكَ مِنْ صَلاتِكَ مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ مِنْهَا فَإِنْ أَوْهَمَهَا كُلَّهَا أَوْ غَفَلَ عَنْ أَدَائِهَا لُفَّتْ فَضُرِبَ بِهَا وَجْهُ صَاحِبِهَا» (الكافي/ ج٣/ ص٣٦٣). يتعامل الله مع عملية ضبطنا للذهن بحساسية! فإن لم تتسلّط على ذهنك وورِدَت عليه أمور سيئة ابتلاك الله بهذه الأمور نفسها. وكان رسول الله(ص) يقول: «مَنْ أَسَرَّ سَرِيرَةً أَلْبَسَهُ اللهُ رِدَاءَهَا، إنْ خَيْراً فَخَيْرٌ وَإِنْ شَرّاً فَشَرٌّ» (الكافي/ ج٢/ ص٢٩٦). اللهم أَزِل عن أذهاننا كل خاطرةِ سوء، وهَبْنا القدرة على ضبط أذهاننا كي نتمتع بمواهب الحياة والعبودية، ولا نُبتلى بألوان الخسران المعنوي والمادي. القدرة على ضبط الذهن قضية جوهرية في حياة الإنسان. فما الذي نطلبه ولا نجده في قابلية ضبط الذهن؟ اللذة، الثروة، السلطة؟ أي هذه الأشياء لا يرتبط بالقدرة على السيطرة على الذهن؟! إن المرء ليرتفع بضبط ذهنه إلى أعلى مستويات النجاح. لماذا يعمل أناس كالصهاينة - وهم الذين يسعون إلى استعباد البشر - على إشاعة التهتك والسفور في المجتمعات؟ لأنه بانتشار التهتك والتحلل تهبط قابلية الناس في السيطرة على أذهانهم ويضعفون. أما الدين فقد وجّه اهتمامَه وخصّص أهم مناهجه من أجل التسلط على الذهن. وهو وإن قدّم التعاليم لباقي نواحي الحياة أيضاً لكنها هي الأخرى تخدم ضبط الذهن. ضبط اللسان يُعدّ من أهم الطرق لضبط الذهن. فالتكلم أسهل الأفعال؛ إذ ما إن يخطر في ذهن المرء شيء حتى يستطيع أن يُجريه مباشرةً على لسانه ويُفصح عن سريرته. من هنا فإنك إن تسلّطتَ على لسانك تكون – في الحقيقة – قد ضبَطتَ ذهنَك، وكأنّك لجَمتَه بلجام! المُمسكون بزمام أذهانهم يرتقون في المعرفة، وإن على المدير والمسؤول أن يمتلك هذه الخصيصة، لأن الإدارة تبدأ من ذهن الإنسان؛ إذ على المدير أن يصيب النظر، ويمُدّ بصرَه إلى الأفق، ويستشرف عواقب الأمور ونتائجها، ففي الحديث: «أَعْقَلُ النَّاسِ أَنْظَرُهُمْ فِي الْعَوَاقِبِ» (غرر الحكم/٣٣٦٧)، وإنّ عليه أن يدرس أبعاد الموضوع، ثم يقرر - في اللحظة المناسبة - أن عليه الآن فعل كذا وكذا.

على مسؤولي الدولة أن يكونوا من ذوي التسلط على الذهن وإلا فسوف لا يستطيعون إدارة البلد بشكل صحيح. فينبغي لهم أن "يُصلّوا بحضور قلب"، لأن الصلاة أفضل تمرين لضبط الذهن، والإدارة تحتاج لمثل هذا. إذن فعلى المسؤول والمدير أن يُحسِن صلاتَه كي تَحسُن إدارتُه، فمن المستحيل لمَن يُحسن صلاتَه أن يُخدَع؟! لو امتلك مسؤولونا ما يكفي من القدرات الذهنية لزالَ الجزء الأعظم من مشاكل البلاد. فالإدارة والمسؤولية تحتاج إلى قدرات ذهنية عالية، وعلى من يتولّاها أن يحتاط مما يصله من المشورة، سيّما مسؤولينا الذين تسعى شياطين الإنس والجن جاهدةً لإفساد أذهانهم. فلماذا يتوخّى الطيارون كل هذه الدقة؟ لأن عملهم في منتهى الحساسية، وهذا هو حال مسؤولي البلاد فإنهم بحاجة إلى جانب عظيم من تحرّي الدقة والتسلّط على الذهن لأنّ إجراءً واحداً غير مدروس من قبلهم من شأنه أن يضرّ بالملايين من أفراد الشعب. وقد يقول هنا قائل: "الغربيون لا يُصلّون فكيف إذن تطوّروا كل هذا التطور؟!" والمشكلة هي أن أمثال هؤلاء يرون – حقيقةً – أن الغربيين متطورون وأقوياء، ويظنون أنهم يتقنون الإدارة أيما إتقان! ثم حتى هذه القوة والتطور الظاهريَّين فإنهم لم يكسبوهما إلا عبر نهب البلاد وقتل الأبرياء. فلو سلبتَ من الدول الأوروبية وأمريكا مستعمراتِها الرسمية وغير الرسمية لبادَت في غضون شهر واحد! فلا يتمتع بلدٌ بنهوض علمي حقيقي إلا إذا عمل على تنمية عقوله هو والإفادة منها، لا أن يسرق عقول البلدان الأخرى ويشتريها بالمال الذي جناه بالنهب والجريمة. أكثر مناطق العالم حساسية لأمريكا هي منطقة الشرق الأوسط التي تزداد كل يوم خروجاً من يد أمريكا على رغم كل ما ارتكبته الأخيرة وعملاؤها فيها من جرائم! فهل لنا، والحال هذه، أن نقول: "أمريكا تمتلك قدرة التخطيط!" انظروا إلى حماقة مسؤولي الإدارة الأمريكية إذ خططوا منذ عشر سنوات لأن تنهار المنطقة من الداخل؛وكانوا في البدء فرحين بأنهم أشعلوا حرباً طائفية بين الشيعة والسنة، ففطنوا فيما بعد إلى أن أضخم جيش عالمي إقليمي قد تأسس في المنطقة بواسطة قوى جبهة المقاومة،

والآن هم يقفون حائرين كيف يندبون بختهم التعيس! إننا أقوياء.. فمع كل هذا الحصار والعداء، ورغم أننا عاجزون عن بيع نفطنا بالشكل المناسب فهذه أربعون سنة انقضت ونحن نقف على أرجلنا. أربعون سنة وهم يرتكبون في حقنا المجازر لكننا نغدو في كل يوم أقوى من سابقه. الأمريكيون لا يتقنون إدارة بلدهم، ولا يُحسنون إدارة العالم، بل ولا يعرفون كيف يُمعِنون في عداوة غيرهم! الضربات التي نتلقّاها نحن هي من عند أنفسنا، والمشاكل التي نعانيها هي جراء ضعف أدائنا، لا بسبب قوة العدو!

المحاضرة ٧

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٧

من آثار قراءتك القرآن حصول أمور طيبة في ذهنك. / "الرياء" "والعجب" هما من المعاصي المدمّرة التي تُقترَف على مستوى الذهن. / الذي ضعُف عن السيطرة على ذهنه لا بد أن يكون قد أسرف في ارتكاب المعاصي الذهنية. / ما لم تصل بعض النوايا (السيئة) إلى حيّز العمل لا تُعَدّ ذنوباً لكنها تترك، وهي على مستوى الذهن، آثاراً مخرّبة.

بعض المعاصي المدمّرة غاية التدمير، مثل "الرياء" "والعُجْب"، الموجبَين لحبط العمل، هي في الواقع أحداث ذهنية. فإن خطر في بال امرئ: "إنني إنسان صالح" بادَت جميع أعماله. من هنا فإنه لا بد لنا من الاهتمام بالسيطرة على أذهاننا لتجنب المعاصي التي تُقترَف على مستوى الذهن. من النماذج الأخرى على هذه الذنوب "سوء الظن بالله تعالى"، وهو أن يشك المرء ذهنياً بالله عز وجل. ولا نقصد هنا الشك العقائدي، بل الشك الأخلاقي؛ كأن لا يقتنع كل الاقتناع بكون الله رؤوفاً رحيماً، فيقول مشكّكاً: "أيُعيرني الله أهمية يا ترى؟!" وهذا سوء ظن بالله تعالى. هذا وتحصل في ذهن الإنسان أيضاً أمور طيبة تبعث على سعادته، مثل الأمنية الحسنة التي تمر في مخيّلته. وإن لهذه الأشياء قيمة عند الله وقد يعمل سبحانه أحياناً على ضبط مقدّراتنا تأسيساً على خواطرنا الذهنية الإيجابية هذه؛ كأنْ يقول المرء في ذات نفسه: "الله مُهتَمٌّ بي"، وكان من المقرر أن ينزل به بلاء لكن الله، وبسبب حسن ظنه هذا، يُبعد عنه هذا البلاء. في صحراء المحشر لا تُعطى لأحد فرصة العمل، لكن ثمة عمل ينفع هناك أيضاً وهو "حُسن الظن بالله". ففي الحديث: «أَنَّ آخِرَ عَبْدٍ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ يَلْتَفِتُ فَيَقُولُ: يَا رَبِّ لَمْ يَكُنْ هَذَا ظَنِّي بِكَ. فَيَقُولُ: مَا كَانَ ظَنُّكَ بِي؟ قَالَ: كَانَ ظَنِّي بِكَ أَنْ تَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَتُسْكِنَنِي جَنَّتَكَ. فَيَقُولُ اللهُ جَلَّ وَعَزَّ: يَا مَلَائِكَتِي... أَدْخِلُوهُ الْجَنَّةَ» [لحسن ظنه هذا]. (الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا(ع)/ ص٣٦١). لا بد أن كل مَن ضعُف عن السيطرة

على ذهنه قد أسرف في المعاصي التي تُقترَف في الذهن، فحتى وسوسة إبليس اللعين تعمل على الذهن أيضاً، على أنك إذا واجهتها بصلابة لم يكن لها أثر، لقوله تعالى: «إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفاً» (النساء/٧٦). فالذي يعدم قدرة السيطرة على ذهنه أمام إبليس ولم يتعوّد الاستعاذة، تتسرّب الأفكار السيئة إلى ذهنه. وثمة إلى جانب كيد إبليس عامل آخر إذا لم يتم التحكم به أدى إلى تسلل الأفكار السلبية إلى ذهن المرء، وهو أن يُخلق الإنسان قلقاً خائفاً. صحيح أن الخوف يبعث على الاحتياط ويحفظ صاحبه، ولولا الخوف لما كان لطرح قضية نار جهنم في القرآن علينا من أثر. لكن الذي لم يُرَبِّ نفسه سوف لا يستعين بالخوف للنأي بنفسه عن النار، بل سيستعمله في أمور الدنيا فلا تنفك الأفكار السلبية تطرأ على خاطره. بعض النوايا لا يرقى إلى مستوى المعصية ما لم يصل إلى حيّز العمل، لكنّه يترك في مرحلة الذهن هذه أيضاً آثاراً مخربة تُفسد روح الإنسان. لذا ينبغي الاستغفار بشكل خاص من معاصي الذهن، فعن أبي جعفر(ع) قال: «وَاللهِ مَا يَنْجُو مِنَ الذَّنْبِ إلاّ مَنْ أَقَرَّ بِه» (الكافي/ ج٢/ ص٤٢٦)؛ أي عليك أن تقول: "إلهي، إن لي في ذهني نقطة الضعف الفلانية، فاغفرها لي". صحيح أن الله كريم عَفُوّ، لكن عليك أنت أن تعرف بأنك تشكو من ذنب كذا، وأن تقر به أمام الله تعالى. من الظواهر الذهنية الجيدة الحسرة الصائبة أو ذَمّ النفس الذي هو أفضل من عبادة أربعين سنة: «ذَمُّكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَة» (الكافي/ ج٢/ ص٧٣)؛ كأن تقول: "يا ويلي! كم كنت بعيداً عن الله!" وهو أن تنهَر نفسك بشدة. ولا يبدو في الظاهر أنك فعلت شيئاً خاصاً، كل ما في الأمر أنك سمحتَ لبعض الأفكار الحسنة أن تمُرّ في ذهنك. وهذه ظاهرة أخرى من الظواهر الحسنة التي تحصل في ذهن الإنسان. فلنعمل على حصول أمور طيبة في أذهاننا. وإنّ أحد آثار قراءتك القرآن حصول أمور طيبة في ذهنك. قل قبل البدء به: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" ولُذ بالله كي تَرِد ذهنَك أثناء التلاوة أشياءُ طيبة. فعن أمير المؤمنين(ع) إن المؤمن إذا قرأ القرآن اشتاق إلى ثواب ربه:

«فَإِذَا مَرُّوا بِآيَةٍ فِيهَا تَشْوِيقٌ رَكَنُوا إِلَيْهَا طَمَعاً» (نهج البلاغة/ الخطبة١٩٣)، فإن الله تعالى يقيم لخواطر أذهاننا هذه وزناً. بل اقرأ القرآن كي يخطر الكلام الحسن في بالك. وفي المجالس والمحافل المعنوية أيضاً إذا كان لديك هذا الالتفات فسينساب إلى ذهنك من الكلام الحسن الطيب أضعاف من يقوله الخطيب. في الحديث أن النبي(ص) كان يوصي بعدم التشاؤم ويكره المتشائمين: «كَانَ يُحِبُّ الْفَأْلَ الْحَسَنَ وَيَكْرَهُ الطِّيَرَةَ» (مكارم الأخلاق/ ص٣٥٠). فلا تجعل للأفكار السيئة سبيلاً إلى ذهنك. لا تقل: لا يمكن، بل قل: يكون إن شاء الله. فلنولي للذهن أهمية وقداسة، فإن جزءاً كبيراً من العبادة يحصل في الفكر والذهن. فكما ورد في الحديث: «كَانَ أَكْثَرُ عِبَادَةِ أَبِي ذَرٍّ رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ خَصْلَتَيْنِ: التَّفَكُّرَ وَالِاعْتِبَار» (الخصال/ ج١/ ص٤٢). وكان(رض) قد أُصيب ذات مرة بألم في عينيه فقيل له: «لَوْ دَعَوْتَ اللهَ أَنْ يَشْفِيَ بَصَرَكَ؟ فَقَالَ: إِنِّي عَنْهُ لَمَشْغُولٌ وَمَا هُوَ مِنْ أَكْبَرِ هَمِّي. قَالُوا: وَمَا يَشْغَلُكَ عَنْهُ؟ قَالَ: الْعَظِيمَتَانِ الْجَنَّةُ وَالنَّار» (الخصال/ ج١/ ص٤٠). ويقول أمير المؤمنين(ع): «رِجَالٌ غَضَّ أَبْصَارَهُمْ ذِكْرُ الْمَرْجِع» (نهج البلاغة/ الخطبة٣٢)؛ أي إن ذكرهم للآخرة وتفكيرهم فيها أعمى أبصارهم عن الدنيا. وناهيك عن المسائل المعنوية، فإن لضبط الذهن أثرَه على شؤون الحياة العادية أيضاً. فحوادث حياتنا هي في الغالب نتيجة انشغالات بالنا وخواطر أذهاننا. يروي أحد أصحاب الإمام الصادق(ع): أردت الذهاب عند الإمام(ع) فارتديت ثوباً جديداً وقد كنتُ مُعجباً به. فضايقني جملٌ في الطريق ومزّق ثوبي. فدخلتُ على أبي عبد الله(ع) فنظر إلى الثوب وقال لي: «مَا لِي أَرَاكَ مُنْهَتِكاً؟» فأخبرته بالقصة. فقال: «إِذَا لَبِسْتَ ثَوْباً جَدِيداً فَقُلْ: لا إِلَهَ إلا اللهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ الله تَبْرَأْ مِنَ الْآفَة» (الكافي/ ج٦/ ص٤٥٩)؛ أي مرِّر في ذهنك كلاماً طيباً. ثم قال(ع): «إِذَا أَحْبَبْتَ شَيْئاً [دنيوياً] فَلا تُكْثِرْ مِنْ ذِكْرِه فَإِنَّ ذَلِكَ مِمَّا يَهُدُّكَ» (المصدر نفسه) أي: فإنه سيحطمك! وهاهنا يجدي ضبط الذهن، بل إن من القبيح أن يستغرق ذهن ابن آدم في مثل هذه الأمور. يوصينا القرآن الكريم بأن: لا تتأسف كثيراً على ما

ضيّعته ولا يغمرك الفرح بما حصلت عليه: «لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (الحديد/٢٠). فإن نلتَ شيئاً فسارع إلى شغل ذهنك بفكرة حسنة، كأن تذكر الله بقولك مثلاً: «هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي» (النمل/٤٠)، ثم ناجِ ربك؛ بأن تخاطبه على سبيل المثال بالقول: "إلهي، فلأنفق هذا في سبيلك"؛ أي انشغل بربك، ولا تخلُد إلى الأرض! يؤثّر ضبط الذهن حتى على علاقاتنا الاجتماعية. إذ يوصينا الإمام الصادق(ع) بأن لا نحدّث أنفسنا بسوء عن شخص إذا كانت لنا عنده حاجة لأن ذلك سيبلُغُه: «وَإِذَا كَانَتْ لَكَ إِلَى رَجُلٍ حَاجَةٌ فَلا تَشْتِمْهُ مِنْ خَلْفِهِ فَإِنَّ اللهَ يُوقِعُ ذَلِكَ فِي قَلْبِه» (الكافي/ ج٦/ ص٤٥٩). ولقد أثبت علم الفيزياء أن أمواج ذهن الإنسان تنتقل. فلا يسيء أحدُنا الظن بالآخر ولا يفكر فيه سوءاً، وليحب بعضنا الخير للبعض الآخر؛ فإن من أسباب حُسن العاقبة حب الخير والنصيحة للآخرين. من أجل النأي عن الدنيا ابدأ بالسيطرة على الذهن! يقول تعالى في كتابه العزيز: «لا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِنْهُمْ» (طه/١٣١)؛ لا تُطل النظر إلى دنيا الآخرين! أي لا تفكّر فيها. لم يقل: «لا تنظر»، بل قال: «لا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ...»؛ أي لا تفكر في النعم التي أسبغتُها على الآخرين. لماذا تشغل بالك؟! فهذا يفسد أخلاق الإنسان. فإنْ أطال الإنسان التفكير فيما عند الناس من النِعَم فسيصاب بالحسد وكفران النعمة. ثم يقول تعالى: «وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (طه/١٣١)؛ أي إن الرزق الذي أعطاك ربُّك وما أنالك من النعم المعنوية خير لك. يروى أن غنائم كثيرة غنمها النبي(ص) في غزوة له بعد فتح مكة. فرآه أهلُ المدينة (الأنصار) يعطي أكثرها لأهل مكة الجديدي العهد بالإسلام والذين لم يبذلوا في سبيل الإسلام شيئاً. فاستنكروا على تقسيم رسول الله، فقال لهم(ص): «أَفَلا تَرضَونَ يَا مَعشَرَ الأَنصَارِ أَنْ تَذهَبَ النَّاسُ إِلَى رِحَالِهِم بِالشَّاةِ وَالبَّعِيرِ، وَتَذهَبُونَ بِرَسُولِ اللهِ إِلَى رِحَالِكُم؟» (تفسير الميزان/ ج٩/ ص٢٣٣).

وأنتم يا محبي الحسين(ع)، متى ما وجدتم أنفسكم أقل من غيركم في أمور الدنيا فتذكّروا: "أنني - في المقابل - أملك "حب الحسين" والدمعة على الحسين(ع)". وستلمسون خيره يوم القيامة! أفتريدون أن يعطوكم الدنيا ويحرموكم من الحسين(ع)؟!.

المحاضرة ٨

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بيان معنوي
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٨

"التركيز على شيء معيَّن" صعب أمّا التغافُل (تشتيت الذهن) فأمر سهل. يمكن أن تكون عملية الغفلة إرادية؛ فإننا نغفل عن الله تعالى دونما إرادة منا، فلنحاول إذًا أن نغفل عن الدنيا بإرادتنا! البعضُ يشغَل ذهنَك بأمور تافهة، فلا تجالسه. اعمل على التغافل أثناء الصلاة، أي أزِحْ من ذهنك كل ما يدخله عدا الله.

قد يَحْرِمِ الله تعالى عبادَه من النعم المادية والمعنوية لا لشيءٍ إلا لكونهم لا طاقة لهم على تحمّلها؛ أي إنهم عوضًا عن استغلال هذه النعم في سبيل رُقِيِّهم على الصعيدين المعنوي والمادي فإنها تكون سببًا في تسافلهم. إنّ من السيّئ جدًّا أن يُكتَب في مقدَّرات الإنسان أمورٌ طيّبة، ثم يقال له: "بما أنه لا طاقة لك على تحمّل هذا العطاء فقد حرمناك منه مخافة أن تفسُد"! امتلاك الطاقة على التحمّل يرتبط أساسًا بالذهن، أي إن على المرء أن لا يدع ذهنَه يَحيد عن الصواب إذا نال نعمة، بل لا ينبغي لذهنه أن ينحرف عن الصواب في البلية والنعمة معًا. فبحسب المنطق القرآني: لا يجوز للإنسان إذا تنعّم أن يقول: «رَبِّي أَكْرَمَنِ» (الفجر/١٥)؛ بمعنى أنني أستحق الاهتمام! ولا يجوز له أثناء البلاء أن يقول: «رَبِّي أَهَانَنِ» (الفجر/١٦)؛ أي أذَلّني. يقول أحمد البزنطي: «دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ [الرضا](ع) أَنَا...» وبعض الأصحاب. «فَجَلَسْنَا عِنْدَهُ سَاعَةً ثُمَّ قُمْنَا، فَقَالَ(ع): أَمَّا أَنْتَ يَا أَحْمَدُ فَاجْلِسْ. فَجَلَسْتُ... حَتَّى ذَهَبَ عَامَّةُ اللَّيْلِ فَلَمَّا أَرَدْتُ الِانْصِرَافَ... قَالَ: أَقِم»؛ أي: ابقَ. فرحتُ كثيرًا فـ«خَرَرْتُ لِلهِ سَاجِداً فَقُلْتُ: الْحَمْدُ لِلهِ، حُجَّةُ اللهِ وَوَارِثُ عِلْمِ النَّبِيِّينَ أَنِسَ بِي مِنْ بَيْنِ إِخْوَانِي وَحَبَّبَنِي» وأبقاني في بيته ليلًا. وإذا بالإمام(ع) يفاجئني، «فَأَخَذَ بِيَدِي فَغَمَزَهَا، ثُمَّ قَالَ: يَا أَحْمَدُ، إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ(ع) عَادَ صَعْصَعَةَ بْنَ صُوحَانَ فِي مَرَضِهِ فَلَمَّا قَامَ مِنْ عِنْدِهِ قَالَ: يَا صَعْصَعَةُ، لا تَفْتَخِرَنَّ عَلَى إِخْوَانِكَ بِعِيَادَتِي إِيَّاكَ، وَاتَّقِ اللهَ» (مستدرك الوسائل/ ج١٢/ ص٩٠). وقوله: «واتّقِ الله» يعني لا يخطر هذا حتى في ذهنك. فمع أن البزنطي قال: «الحمد لله» غير أنّ شيئًا من «الأنا» كان في

ذهنه. لذا نبّهَه الإمام الرضا(ع) إلى ضرورة تقوى الذهن، ففي الحديث أن الله تعالى قد يَحرِم عبدَه من العبادة مخافة أن يأخذه العُجْب: «وَلَوْ أُخَلِّي بَيْنَهُ وَبَيْنَ مَا يُرِيدُ مِنْ عِبَادَتِي لَدَخَلَهُ الْعُجْب» (الكافي/ ج٢/ ص٦١). بلوغ مرحلة تقوى الذهن لا يكلّف شيئًا؛ فلستَ بحاجة إلى بذل مال، ولا إلى بذل نَفْس في سبيل ذلك، كل ما عليك هو أن تضبُط ذهنك! والصلاة أفضل فرصة للتمرّن على ضبط الذهن. كان الإمام الخميني(ره) يقول: "إنّ من أهم الأمور التي يُجيدُها كل عارفٍ صاحبِ معنى هو قدرته على السيطرة على ذهنه". وأحد أساليب ضبط الذهن الغفلة؛ أي الغفلة عن الدنيا! فلنحاول أن نتغافل عن الدنيا. ويمكن أن تكون عملية الغفلة إرادية؛ ألا إنك تغفل عن الله تعالى دونما إرادة منك، فلتحاول إذًا أن تغفل عن الدنيا بإرادتك! كان آية الله بهجت(ره) يقول: "إنّ علاج الرياء هو الرياء؛ بمعنى أن عليك أن تُرائي اللهَ!" (به سوى محبوب «نحو المحبوب»/ ص٧٠). قل: "إلهي، لماذا أتباهى بنفسي أمام الأغيار؟ فلأتباهَ أمامَك!" فإنّ نفْسَك تحب أن تكون عزيزة لدى شخصٍ ما. فهلُمَّ إذًا وراءِ اللهَ واجعَل نفسَك عزيزَّة عنده. وإنّ علاج الغفلة هو الغفلة؛ فكلما خطرتْ الدنيا ببالك أبعدها عنه. يقول آية الله بهجت(ره): "أَخرِج من ذهنك خواطر السوء التي تأتي إليه دون إرادة منك. فإن أتَتْ مرة أخرى فأَخرِجها ثانية". لستَ بحاجة إلى إزعاج نفسك، كلما أحسستَ أن فكرَك يميل إلى جهة ما اطرُد هذه الفكرة من ذهنك. فالتغافل هو أحد أنجع الطرق لضبط الذهن. التركيز، خصوصًا على الأشياء الغيبية، صعب أما تشتيت الذهن فأمر سهل. أي باستطاعة الإنسان تشتيت ذهنه عما لا ينبغي له التفكير فيه، وهذا أحد أهم التمارين لضبط الذهن. اسأل نفسك: "بأي الأشياء عليّ أن لا أفكر؟" في اختبار معروف في علم النفس لمجموعة من الأطفال وضعوا قطعة حلوى أمام كل طفل وقالوا لهم: "كل مَن لا يأكل قطعته من الحلوى نعطيه جائزة". وتركوا كل طفل مع قطعته مدة عشرين دقيقة وصوّروا سلوكَه بفيديو.

لاحَظوا أن الطفل الذي ينظر إلى الحلوى ينفَد صبرُه في النهاية فيأكلها حتى وإن ركّزَ على صراعه الداخلي مع نفسه، أما الطفل الذي يدير وجهَه إلى الجهة الأخرى ويُكرِه نفسَه على تشتيت ذهنه فإنه لا يأكلها. بمعنى أن المجاهدة هنا لا تنفع. إذًا عليك أن تهرُب من التفكير في الأمر! في الحديث عن رسول الله(ص) أنه قال: «يَا أَبَا ذَرٍّ، إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالْمَسَاءِ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالصَّبَاح» (أمالي الطوسي/ ص٥٢٦). فلا تشغَل في هذه الليلةَ فكرَك بالغد، بل فكّر في هذه الليلة ذاتها! حدِّثْ نفسك، مثلًا، أنك الليلةَ تريد أن تَمثُل بين يدَي ربك سبحانه وتعالى (كما لو كان يوم القيامة). لا تهتم ليوم غد. "أتقن فَنّ عدم التفكير!" بعض الأشخاص مثالٌ للغفلة وهو يحيد بذهنك نحو الأفكار السلبية والعبثية. فإنك تحاول عدم التفكير في بعض توافه الأمور أما هو فيأخذ ذهنَك إلى تلك الناحية. لا تصاحب أمثال هؤلاء ولا تجالسهم أصلًا! ففي الحديث: جالِس مَن إذا رأيتَه يذكّرُك بالله: «قَالَتِ الْحَوَارِيُّونَ لِعِيسَى: يَا رُوحَ اللهِ، مَنْ نُجَالِسُ؟ قَالَ: مَنْ يُذَكِّرُكُمُ اللهَ رُؤْيَتُه، وَ...» (الكافي/ ج١، ص٣٩). من المهم جدًّا أن يتمكّن المرء من الابتعاد عن الأفكار السلبية. فعن الصادق(ع) قوله مثلًا: «لَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِفَقْر» (تحف العقول/ ص٢١١). والقرآن الكريم يقول: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ» (البقرة/٢٦٨). ولا يقتصر الفقر بالضرورة على فقر المال، فالشيطان يخوّفنا في كل مجال قائلًا: "حاذر من الفشل!" فلا تخف من وسوسة الشيطان هذه وقل: إن لي ربًّا، «وَاللهُ هُوَ الْغَنِيُّ» (فاطر/١٥)، وإنّ ما لله هو لي! يقول تعالى: «الشَّيْطانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشاء» (البقرة/٢٦٨). فإنْ صدّق الإنسان بوعد الشيطان الكاذب هذا فإنه، ولتجنُّب الفشل، سيقع في الخطأ ويرتكب الفحشاء والسيئات. على أن الفحشاء أنواع شتى وليس كلها من جنس واحد. ابتعد عن الشيطان، فإنه عدوك! اعتبره عدوَّك. يقول تعالى: «فَاسْتَعِذْ بِالله» (الأعراف/٢٠٠)؛ أي: إلجأ إلى الله فرارًا من الشيطان. لاحظ كيف يلوذ الطفل بوالديه إذا أحسّ بالخطر. فلنتعلم من الأطفال هذا الإحساس الجميل ولنَلُذْ

بالله عزّ وجل. من التقنيات الجيدة لمواجهة الأفكار السلبية هو ما رُوي عن قول الإمام الحسن المجتبى(ع): «اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَظْفَرْ بِهِ بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِبَالِك» (كشف الغمة/ ج١/ ص٥٧٢). فإن أحببتَ شراء سيارة معيَّنة أو منزل بعينه فلم تستطع ذلك فأَخرِج هذا الشيء من ذهنك، ولا تسمح بأن يراوده إلا المقدار التالي: "أحببتُ ذلك، فلم يتحقق". فالتفكير في هذا الأمر سيؤذيك. أي: فلتتغافَل عن هذا الموضوع، ولتسأل الله: إلهي، اجعلنا في غفلة عما لا تحب ولا ترغب". يقول جل وعلا: «وَلا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً... لِنَفْتِنَهُمْ فيه» (طه/١٣١)؛ أي: لا تُطِل النظر إلى دنيا الآخرين ولا تفكر فيها، فإني لم أُعطِ أحدًا شيئًا إلا لامتحانه! وقد رُوي عن رسول الله(ص) في تفسير هذه الآية قوله: «مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بِعَزَاءِ اللهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَى الدُّنْيَا حَسَرَات» (تفسير القمي/ ج٢/ ص٦٦)؛ أي: مَن لا يعمل بهذا النهج التربوي الإلهي يموت من فرط حسرته. اعمل على التغافل أثناء الصلاة، فقد جاء في الحديث: «إِذَا دَخَلْتُمْ فِي الصَّلَاةِ فَاصْرِفُوا لَهَا خَوَاطِرَكُمْ وَأَفْكَارَكُم» (سعد السعود/ ص٤٠). أزح عن ذهنك كل خاطر يأتيك أثناء الصلاة. وإن أفضل موضع للتمرّن على هذا الشيء هو الصلاة. ثم يقول: «...فَأَبْعِدُوا عَنْ نُفُوسِكُمْ أَفْكَارَ الدُّنْيَا وَهَوَاجِسَ السُّوء». وعندما يأمرون(ع) بذلك فهذا يعني أنك قادر على طرد هذه الأفكار من نفسك. فلنحاول أن لا ندع الأفكار السلبية بأنواعها تأتي إلى أذهاننا. وإنْ نجحتَ في منع مستوًى من الأفكار السلبية من دخول ذهنك، دخلَه مستوًى آخر منها. هذا الأخير أيضًا اطرُدْه، وسيأتيك مستوًى آخر، وهكذا. حتى أولياء الله لديهم هذا الصراع، كلٌّ بحسب مرتبته. أوحى الله عز وجل لإبراهيم(ع) أن: "اذبح ولدك من أجلي". ولو كان قد خطرَ في ذهن إبراهيم(ع) ساعتَها: "لكن لماذا؟!" لكان فقدَ كل درجاته العالية تلك. لقد خرج من امتحانه بنجاح كبير، لكن مُنقَبِض الصدر من أنه لم يضحِّ بإسماعيله في سبيل ربه. أوَيُمكن أن لا يضحّي العاشق في سبيل معشوقه؟!...

المحاضرة ۹

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بيان معنوى

Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ۲۰۱۸/۰۹/۱۹

قوة الإنسان الذهنية تزداد بالتربية والتعليم الدينيَّين / عدم نظر الناس إلى قوة الذهن كأثر من آثار التديّن يرجع إلى التبليغ الخاطئ للدين / بماذا نفكّر كي نضبط أذهاننا؟ / كيف نلفت أذهاننا إلى الأمور الحسَنة؟

أهم أثر للدين والروحانية في الإنسان هو اكتسابه قوة في الروح ينبغي أن تترسخ في المجتمع فكرة أن التديُّن يجعل من الإنسان قوة عظمى، وأن الصلاح المُتأتّي من الضعف ليس ذا قيمة قوّة روح الإنسان تبدأ من قدرته على ضبط ذهنه أغلب الفاشلين في الدراسة هم أناس موهوبون لا صبر لهم على التركيز كيف لعاملَي "الخوف" و"طلب الكمال" أن يَقلِبا ذهنَ الإنسان سلبياً؟ الله تعالى، على عظمته، قد جعل نفسه وسيلة لتربيتنا إذ قال: فكِّر فِيَّ أنا! لو لم يكن الإنسان قادراً على الالتفات إلى الله لما أمَرنا تعالى بالإكثار من ذكره. التركيز على ذكر الله شيء صعب، أما "ذكر الله بشكل تكراري" فأمر سهل. التفكير من دون القرآن الكريم كممارسة الرياضة من دون مُدرِّب!

لا بد لقضية أنّ "الدين يمنح الإنسان القوة" أنْ تتحوّل في عُرف مجتمعنا إلى أمر واضح وبديهي. والمؤسف أن التعاليم التي تُبَث للدين والتبليغ له على مدى سنوات طوال لم يكن بالشكل الذي يجعل الناس ينظرون إلى اكتساب قوة الروح على أنه من أبرز آثار الدين، والروحانيات، والعرفان في الإنسان. في استطلاعات الرأي يعدد الناس، في العادة، مفاهيمَ من مثل الرأفة، والمعرفة، والكرم، والأدب، وأمثالها كأهمّ آثارٍ للدين. صحيح أن هذه الأمور جميعاً هي من آثار التديّن، لكن لنعلم أن هذه الصفات لا قيمة لها تقريباً بمعزل عن قوة الروح؛ ذلك أن "الصلاح المُتأتّي من الضعف ليس ذا قيمة!" فلا

بد أن تترسخ في المجتمع فكرة أن الدين والروحانية يجعلان من الإنسان قوة عظمى. والقوة ليست قوة القتال والنزال فحسب، بل إن إحدى القوى المهمة هي قوة الذهن والقدرة على التركيز. وإن عدم نظر الناس إلى قوة الذهن كأثر من آثار التديّن إنما يرجع إلى التبليغ الخاطئ للدين. بالمنهاج السليم للتربية والتعليم الدينيَّين تزداد قابلية ذهن الإنسان على التركيز. ولو حصل هذا عملياً لقال الناس: "كل من يرتاد الموكب الحسيني والمسجد ويتربّى تربية دينية سيكون مؤهَّلاً لكسب أفضل العلوم حتى من خلال قابلية بسيطة؛ ذلك أن أغلب الفاشلين في الدراسة هم أناس أذكياء موهوبون لا صبر لهم على التركيز ومشتَّتو الذهن؛ أي إن واردات أرواحهم واضطراباتها لا تتيح لأذهانهم التركيز. لكن من أين تنشأ قوة روح الإنسان؟ إنها تنشأ من القدرة على ضبط الذهن. كما أن قوة الإنسان الذهنية تنشأ من المعادلة التالية: "لا تدع ذهنك يذهب إلى ما لا تريد، أما الشيء الذي تريدُه فركّز ذهنك عليه دون غيره". هذا أعظم مصدر للقوة في روح الإنسان ويمثل خطواته الأولى نحو الكمال. على أنه بالإمكان، قبل ذلك أيضاً، اتخاذ تمهيدات لاكتساب القوة الذهنية؛ كنمط الحياة أو بعض أنواع السلوك التي على المرء ممارستها أو الإقلاع عنها. فلا ينبغي للإنسان مثلاً الابتذال في النظر والسمع؛ أي لا ينبغي له سماع أي شيء فيحيد ذهنه نحو أي فكرة. يجب منع الذهن من التفكير السيّئ في المستقبل، وهو ما يستدعي القلق، ومن التفكير السيّئ في الماضي، وهو ما يوجب التحسّر. فإنّك إنْ سرّحتَ ذهنك فسيتّجه صوب الماضي التعيس أو المستقبل الذي يُحتمل أن يكون تعيساً! ينبغي أن تمتلك قدرة التفكير في زمانك الحاضر، إذ يرى علماء النفس أن هذا يمهّد لخلاص الإنسان من الكثير من مشاكله الروحية. الذي لا يستطيع السيطرة على ذهنه ينحدر ذهنه تلقائياً نحو السلبيات فيُبتلى بمشاكل فكرية وروحية جمة، كل ما في الأمر أن كثرة انتشار هذه الأمراض والخلال بين الناس يجعلها غير محسوسة!

بل إن الأفكار السلبية تسيطر على البعض سيطرةً تجعل من الضروري أن تبادر كل حين إلى تشتيت ذهنه قائلاً: "يا هذا، غُصتَ في أفكارك! أخرج منها!" ذلك أنه كلما غاص في أفكاره أخذَتْه نحو الأمور السلبية! لقد جعل الإسلام أهم مناهجه، وهي الصلاة، وسيلة للتمرُّس على ضبط الذهن. فلماذا يوصينا القرآن الكريم قائلاً: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاة»؟ (البقرة/٤٥). إن أساس الصلاة هو: "فيمَ عليك أن لا تفكر، وفيمَ عليك أن تفكر"! في ماذا لا يجوز أن نفكر؟ في كل شيء سيّئ عن الماضي والآتي! بل إذا أراد المؤمن الاستغفار أيضاً (أي الكلام في معاصيه واستعراض ماضيه السيئ) فلا ينبغي له ذلك إلا مع الله، ولا يجوز له إطالة الفكر في تعاساته الماضية بمفرده دون الالتفات إلى الله تعالى، لأن هذا يورثه اليأس. دَيدَنُ إبليس حَرفُ الذهن نحو السلبيات ونحو ما لا يملكه الإنسان. كما يتسبب عاملان في كيان الإنسان، هما "طلب الكمال" و"الخوف"، في جعل ذهنه سلبياً. فمن ناحيةٍ، كونُك طالبَ كمال يجعلك تتألم من نقائصك، ومن ناحية أخرى إنك تحاول صون نفسك من المخاطر، والدنيا من حولك مليئة بها، فيجتاحك الخوف والقلق. فإن لم يخضع ذهنُ الإنسان إلى تدريب فإنه سيفكّر غالباً في السلبيات. إذاً عليك أن تروّض ذهنك، ومن وجوه ترويضه صرفه عن الأمور السيئة. والوجه الآخر لذلك صرفه إلى الأمور الحسنة. لا بد لتدريب الذهن من عمليتين: الأولى صرفُه عن الأمور السيئة، والثانية صرفه إلى الأمور الحسَنة، التي على رأسها الله سبحانه وتعالى نفسُه! فالله عز وجل، على عظمته، ومن فرط حُبّه لنا، قد جعل نفسه وسيلة لتربيتنا. يريد تعالى أن يمنحنا قوة في الذهن والفكر فيقول لنا: "فكِّر فِيَّ أنا؛ في قدرتي، في علمي.. في رحمتي، في أن كل شيء في يدي...". وإن ما يجعل الإنسان قادراً على التفكير في الله هو عظمتُه عز وجل. لاحظ أذكار الصلاة المهمة: "الله أكبر"، "سبحان ربي العظيم وبحمده"، "سبحان ربي الأعلى وبحمده"... كلها تشير إلى عظمة الله عز وجل. اللحظة التي تتطلب من الإنسان أكبر قدر من الالتفات في الصلاة هي لحظة قوله: "الله أكبر"

في أولها. وفي الخبر إن المرء إذا كان حاضر الذهن في أول الصلاة أعانه الله تعالى، على طول الصلاة، على كسب بعض الالتفات. أما الذي يكون غير مبال في أول الصلاة فيقول له الله عز وجل: «يَا كاذِب، أَتخدَعُني؟!» (مستدرك الوسائل/ ج٤/ ص٩٦) ألا إنك تستطيع أن تلتفت إلى الله للحظة واحدة في أول الصلاة على الأقل! لو لم يكن الإنسان قادراً على الالتفات إلى الأمور الجيدة والإيجابية، ولا سيما الذات الإلهية، وعلى السيطرة على ذهنه لما كان الله عزّ وجلّ قد أَمَرَنا بالإكثار من ذكره: «اذْكُرُوا اللهَ ذِكْراً كَثيراً» (الأحزاب/٤١). بل لما كان قد توعّدَ المُعرِض عن ذكره بالعقاب: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْري فَإِنَّ لَهُ مَعيشَةً ضَنْكاً» (طه/١٢٤). إذاً نحن - بلا شك - قادرون. ابدأ بالقليل؛ أي حاول أن تذكر الله للحظة واحدة. فإن شرد ذهنُك أَعِدْه. واستمر على هذا المنوال، وأكثِرْ المرّات؛ أي المرّات التي "تذكر فيها الله" في حياتك كي يزداد مقدار ذِكرِ الله. والتركيز على ذكر الله صعب للغاية، أما ذكر الله بشكل تكراري فسهل جداً. ولهذا أوصونا بالإمساك بالمسبحة؛ فكما أن خيط المسبحة يحفظ خرزها من الانفراط والتناثر فإن المسبحة والذكر أنفسهما لا يدعان ذهنَك يشرد؛ تسبّح عشراً وأنت شارد الذهن، وفجأةً يلتفت ذهنُك في الحادية عشرة. عن النبي(ص) لأبي ذر(رض) قوله: «عَلَيْكَ بِتِلاوَةِ القُرْآن» (الخصال/ ج٢/ ص٥٢٥)، فالقرآن الكريم يجلب انتباهك إلى المفاهيم الجيدة؛ فيأخذ ذهنَك إلى موضعٍ من الجنة تارةً، وإلى رُكنٍ من النار تارة أخرى، وإلى مفهوم آخر تارة ثالثة. والتفكير من دون القرآن الكريم كممارسة الرياضة من دون مُدرِّب! لأن قلوبنا، من الناحية المعنوية والروحية، هي في يد الله وهو تعالى يكلّمنا بالقرآن الكريم. بادئ ذي بِدء أَبعِدْ عنك الشيطان الذي يُفسِد ذهنَ الإنسان، ثم اجلس إلى القرآن الكريم، وستحصل لك معجزة. في الحقيقة عندما تقرأ القرآن الكريم فإن الله يتحدث إليك، وإن ذهنَك في يده تعالى؛ ما يخطر في ذهنك أثناء تلاوة القرآن هو في يد الله، وكأنه تعالى يقول لك: اقرأ القرآن وسأحدّثك الآن من خلاله. عن علي أمير المؤمنين(ع) قوله:

«الذِّكرُ مِفتَاحُ الأُنسِ» (غرر الحكم/ ص٣٧) والأنس يفضي إلى أشد أشكال الحب. كما يُروى عنه(ع) أنك إذا ذكرتَ الله على الدوام نجوتَ من الغفلة: «بِدَوَامِ ذِكْرِ اللهِ تَنْجَابُ الْغَفْلَة» (غرر الحكم/ ص٣٠٠ـ٣٠١). مارِس الرياضة وتمرّن مع الله تعالى، فقد كان ابن سينا إذا استعصتْ عليه مسألة علمية صلّى ركعتين فحلّها: "وكان إذا أشكلتْ عليه مسألة توضأ وقصد المسجد الجامع، وصلى ودعا الله عزّ وجلّ أن يُسَهِّلها عليه ويفتح مُغلقَها له" (شذرات الذهب في أخبار من ذهب/ ج٥/ ص١٣٣)؛ أي كان يتريض مع الله كي تزداد قدرته فيتمكّن من تقليب العالَم ظَهراً لبطن. يُروى عن الله عز وجل في الحديث القدسي: «أَيُّمَا عَبْدٍ اطَّلَعْتُ عَلَى قَلْبِه فَرَأَيْتُ الْغَالِبَ عَلَيْهِ التَّمَسُّكَ بِذِكْرِي تَوَلَّيْتُ سِيَاسَتَهُ وَكُنْتُ جَلِيسَهُ وَمُحَادِثَهُ وَأَنِيسَه» (عدة الداعي ونجاح الساعي/ ص٢٤٩). لَشَدَّما يفكّر البعضُ في الله تعالى حتى يحب الله فكرَه وذهنَه إلى درجة ما لو حاول شيءٌ ما تشتيتَ ذهنِه يَحُولُ اللهُ نفسُه دون ذلك. خصِّصْ مقداراً يسيراً من ذهنك لإدارة شؤون حياتك واجعل القسم الرئيس منه لله وأوليائه، لنعمات الله وجنته وقيامته. اشغل ذهنك بالأمور المعنوية.

المحاضرة ١٠

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/٢٠

ما الأدوات التي زوّدنا الله تعالى بها لضبط أذهاننا؟/ بعملية بسيطة هي ضبط الذهن يمكن تبديد الغضب

لدينا مواضيع مهمة من أجل الالتفات العميق؛ مثل الله، والقيامة، ..الخ، لكن أسهلها هو "الحسين(ع)". أيّ بلية ستحل بنا لحظة الاحتضار إذا لم نمتلك «القدرة على صرف الذهن»؟ صعوبة نزع الروح تكمن في صرف اهتمامك عن محبوباتك الدنيوية.

لقد ازدادت في عالمنا المعاصر أسباب تشتُّت الذهن وعوامل ضعف السيطرة عليه؛ فالفضاءات الإعلامية بمُلهِياتها الكثيرة المتنوعة باتت تشغل أذهان الناس على نحو موصول. ولذا فإنه يُوصَى بضبط الذهن واكتساب القدرة على التركيز على اعتبارها فضيلة إنسانية وضرورة حياتية من أجل التخلص من أمراض كثيرة من جهة واكتساب النشاط والسَّكينة من جهة أخرى. يسعى علماء النفس في مؤلفاتهم، عبر طرح بعض الأدوات والتقنيات، إلى خَلْق قدرة في الإنسان تعينه على ضبط ذهنه، لكنهم يفتقدون الأدوات الحقيقية لضبط الذهن وليس في متناولهم ما هو من العظمة والجلال ما يستقطب كل انتباه الإنسان! لكننا نملك في القرآن الكريم وثقافتنا الدينية من المواضيع ما يسعنا الالتفات إليه بعمق لكي تزداد قدرتنا على السيطرة على أذهاننا؛ مواضيع من مثل الله، والقيامة، والجنة، ...الخ، لكننا بحاجة إلى تركيز ذهني لاستيعاب هذه الأمور. ومن جملة هذه الأمور نار جهنم؛ فإن لجهنّم القدرة على لفت انتباه الإنسان بقوة وبَعثِ الإرادة فيه على ضبط ذهنه. وقد قيل فيما يتصل بالمؤمن: «لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الْخَوْف» (الكافي/ ج٢، ص٧١)؛ ذلك أن من خواص الخوف أنه يبعث على التركيز. روي عن رسول الله(ص) أنه قال لأمير المؤمنين(ع): «يَا عَلِيُّ، لا تَغْضَبْ [يقصد الغضب الذي

في غير محلّه] فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَتَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَاد» (تحف العقول/ ص١٤). بمعنى أن الغضب، الذي يحطّم الإنسان، يتبدّد بعملية بسيطة هي ضبط الذهن. الموضوع الآخر الذي يحتاج إلى تركيز ذهني وتفكير عميق هو الحب الذي يُكنّه أئمة الهدى(ع) لنا. كَمْ يُحبّنا صاحب الزمان(عج)؟ إنه يحبّنا محبّة غامرة. بل إن حُبّه لنا يفوق محبة أبوينا تجاهنا. لماذا يطّلع(عج) على صحائف أعمالنا مرتين في الأسبوع؟ (الكافي/ ج١/ ص٢١٩) و(وسائل الشيعة/ ج١٦/ ص١١٤). لأنه قلق بشأننا حقاً. وإنه إن وجد في صحيفتنا معصية استغفر لنا الله. فإنْ نحن أطَلنا التأمّل في هذا الموضوع فسيزداد حُبّنا لصاحب الزمان(عج). وكما قد أسلفنا فإن من أوجُه ضبط الذهن هي أن تتمكن من صرفه عن الأمور التي تلتفت إليها بشكل طبيعي. يقول علماء النفس: إن أهم العوامل التي تحوّل الإنسان إلى قوة عظمى هي قدرتك على صرف ذهنك عن موضوعٍ ما بحيث لا تلتفت إليه. وهذا، بالطبع، صعب للغاية لأنه ثمة مواضيع جمة تشغل ذهن الإنسان أيّما شُغل. الإنسان مخلوقٌ أناني، فهو إنْ دارَ الأمرُ مَدارَ أَلَمِهِ وبلائه هو لم يعد يفكّر في شيء آخر! ومن هنا قال العظماء: احترس من أن يسلبك الشيطانُ إيمانَك ساعةَ الاحتضار؛ ذلك أنها ساعةُ ذروةِ ألَمِ الإنسان وعذابه، وإن إبليس، في تلك الحظة الحرجة، ليوَسوِس في صدر الإنسان أنْ: "انظر كيف يأخذ اللهُ روحَك! هذا فعلُ الله!" أي إن إبليس يحاول، في ساعة الموت، أن يسلب من المرء دينَه بأن يُوغِرَ صدرَه على الله تعالى ويثير ضغينته تجاهَه. وإذا عَلِقَ ذهنُ الإنسان في أمرٍ ما كان من الصعب صرفُه عنه! التعلّقات التي تهتمّ بها في الدنيا وتظن أنها "غير ذات أهمية كبرى!" ستراود ذهنك ساعة الاحتضار وتبدو لك ضخمة ومهمة، ولذا سوف لا تستطيع التخلي عنها وانتزاعها من قلبك! وإنّ صعوبة نزع الروح تكمن في صرف اهتمامك عن محبوباتك الدنيوية. إنها لَلَحظات رهيبة ومريعة! لكن دعني أبشّرك:

"أوتراهم يتركون الباكي على الحسين(ع) في تلك اللحظة الشديدة لحاله؟!" قُل في ساعة الاحتضار: لقد كان لي في حياتي على الدوام موضوع كلّما فكّرتُ فيه نسيتُ نفسي تماماً، وهو "الحسين(ع)"! لدينا مواضيع مهمة من أجل الالتفات العميق؛ مثل الله، والقيامة، ..الخ، لكن أسهلها هو "الحسين(ع)"، ذلك أنه هو الذي يُلفت انتباهنا إليه بنفسه. فلو فكّرتَ أثناء مجلس الرثاء الحسيني في مشاكلك ومشاغلك، فإن الحسين(ع) وكأنه يقول لك حينها: "سأعالجُها لك، إنسَها، فقط انظُر إليَّ!" لكن اعلَم أن الحسين(ع) قد بذل الكثير لكي يزرع فينا الالتفات العميق...

المحاضرة ١١

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بيان معنوی
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/٢١

على الإنسان أن يخصص جزءاً من حياته للتفكّر في الله تعالى
«مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسُنَتْ أَفْعَالُهُ فِي السِّرِّ وَالْجَهْرِ»
الالتفات إلى الربّ الذي لا نراه صعب لكن الالتفات إلى "رحمته" يسهّل ذلك

كيف نكتسب قدرةَ "دوام الالتفات إلى الله"؟ نكتسبها بالنظر إلى رحمته تعالى!/ الالتفات إلى رحمة الله هو بالنسبة إلينا حاجة!

إنّ القدرة على ضبط أذهاننا في المسائل المعنوية هي من أكثر احتياجاتنا ضرورة، بل – على حد قول الإمام الخميني(ره) – أول شروط النضج المعنوي (چهل حديث (الأربعون حديثاً)/ ص١٦). الله عز وجل موجود خلف حجاب الغيب. فإن كان من المفترض أن لا ننظر إلا إلى الأمور الظاهرية التي تستقطب اهتمامنا فإننا لن نذكر الله على الإطلاق. وإن ذكرناه، كان ذكرُنا له أشبه بشهاب يظهر، ويُشِعّ في السماء لحظة، ويختفي. الالتفات إلى الله تبارك وتعالى، بالنسبة إلينا نحن الذين لا نراه، أمرٌ في غاية الصعوبة؛ ذلك أنّ عذابَه وثوابَه ليسا آنيّين، ولهذا تسهُل الغفلة عنه. الكثير ممن اقترفوا يوم عاشوراء أفدح الجرائم في تاريخ البشرية بقوا أحياء مدة من الزمن، مع أننا قد نتوقّع أن يَبيدوا في يوم عاشوراء عصراً! إذاً من الممكن أن يُتَجاهَل اللهُ لأنه عز وجل لا يَعجَل في ردود أفعاله. إذا امتلكَ المرءُ القدرة على ضبط ذهنه استطاع أن يلتفت دائماً إلى الله ويذكُره على نحو موصول. إنّ على الإنسان أن يفكر بعمق كي يلتفت إلى الله عزّ وجلّ، والتفكّر هو أحد طرق السيطرة على الذهن. كما يتوجّب عليه أن يخصص جزءاً من حياته في التفكّر في الله تعالى: «سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِي مَا صَنَعَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْه» (الخصال/ ج٢/ ص٥٢٥). يزداد اللهُ غياباً بالنسبة إلى غير الملتفت إليه. وإنه ليتحتّم علينا أن نفتّش عن الله تفتيشاً، وأن نلتفت إليه. وإنك إن التفتَّ إلى الله مدة من الزمن لخرجَ سبحانه وتعالى عن غيابه

وكشفَ لك عن أحوال العالم. فإنّ مَن يعمُر قلبه بالالتفات الطويل الأمد إلى الله في سره وعلانيته تحسُن تصرّفاتُه: «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسُنَتْ أَفْعَالُهُ فِي السِّرِّ وَالْجَهْرِ» (غرر الحكم/ ص٦٤٤). الالتفات إلى قدرة الله يصيّر الإنسان خائفاً، لكن التفكير في قدرة الله صعبٌ قليلاً علينا نحن البشر. وإنّ خفاء قدرة الله تعالى يجعل الإنسان صَلِفاً من ناحية، ويُورثه الشعورَ بأنه مُشرَّد لا مأوى له من ناحية أخرى. ومن شأن هذين الأمرين أن يحطّمانه. إلى أيّ اسمٍ من أسماء الله تعالى إذا نظرنا اكتَسبنا القدرة على دوام ذكرِ غيبِ الغيوب هذا (أي الله تبارك وتعالى)؟ إنها "رحمانية الله"؛ ذلك أن الرحمة فيها عذوبة للإنسان، وتُلائِم طبعَه، وهي – من هذه الجهة – تختلف كل الاختلاف عن قدرة الله عزّ وجلّ. هذا ناهيك عن أن الله يحب أن ننظر إلى رحمته ورأفته. لقد أُوصِينا بأن نستهل كل عمل نقوم به بـ«بسم الله الرحمن الرحيم». والأعجب من التأكيد على تكرار البسملة هو تأكيد هذه الآية على رحمة الله تعالى؛ إذ أنه في هذه الجملة الواحدة يتم تذكيرنا مرتين برحمة الله تبارك وتعالى، فيقال لنا: "الله رحمن، ورحيم في الوقت ذاته". والقرآن يبدأ بهذا الذكر النواراني. وفي سورة الحمد، التي تقرؤها لكل حاجة من حوائجك، يكرر الله سبحانه وتعالى في آيتها الثالثة عبارة: «الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ». فإننا حقّاً بحاجة إلى الالتفات إلى رحمة الله عزّ وجلّ. فإن قال أحد: "لا يسعني أن أذكر الله، لأن أسباب الغفلة في الدنيا كثيرة" نقول له: "ألا يسعك الالتفات حتى إلى رحمة الله؟! إنك بحاجة إلى رحمته ورأفته في كل لحظة!" صحيح أنّ ذِكْرَ مفهومٍ مثل "الموت" يَجلو القلب أيما جلاء، لكنّ التأكيد الأكبر ورد في النظر إلى رحمة الله تعالى. فإن رغب امرؤ في التمرّن على القدرة على ضبط الذهن والتفكّر في الله مدة طويلة، فلينظر إلى رحمته عزّ وجلّ، فهذا سهل يسيروإننا لنَشقى إن لم نذكر رأفة الله ورحمته؛ وذلك قوله تعالى: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (الزخرف/٣٦)؛

أي: مَن لا يذكر الله الرحمن (أي الرب الرحيم بالجميع) نسلط عليه شيطاناً (يكون لصيقاً به) يصاحبه ويجالسه. إنّ لمن الخطر علينا أن نغفل عن ذكر الله "الرحمن" مدة طويلة من الزمن. قل: «بسم الله الرحمن الرحيم» لكل حركة تهُمّ بالقيام بها وكل سَكَنَة؛ هذا منهاج عام زوّدنا به أهل البيت(ع). يقول العلامة القاضي الطباطبائي(ره): "رأيتُ في عالم المكاشَفة أن رحمة الله الواسعة هو أبو عبد الله الحسين(ع)". فإن لم تكن ذاكراً لرحمة الله، أفلا تستطيع ذكر الحسين(ع)؟ لا تعش من دون الحسين.. لا تبتعد عن الحسين.. الحسين(ع) هو رحمة الله

المحاضرة ١٢

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي‌رضا بناهيان

بیان معنوی
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب

المكان: حسينية آيت الله حقشناس

الزمان: ٢٠١٨/٠٩/٢٢

إذا عوّدَ الإنسانُ نفسَه على رؤية سليمة تمكّن من السيطرة على ذهنه. شُكْر النعمة، الذي جاء التأكيد عليه بشدة، يحاول العمل على تغيير زاوية رؤيتنا. عن الإمام الكاظم(ع): «التَّحَدُّثُ بِنِعَمِ اللهِ شُكرٌ».

شُكْرُ النعمة" ضَربٌ من التمرُّن على ضبط الذهن والتفكير الإيجابي/ لماذا يجب علينا أن ننظر إلى "النصف الملآن من الكوب"؟

إن من القدرات الذهنية البالغة الأهمية هي أن يتمكن الإنسان من أن يحدّد لنفسه "زاوية للرؤية" ويعوّد نفسَه النظر إلى الأمور جميعاً من خلال هذه الزاوية. فكما أن بإمكاننا التعوّد على طريقة خاصة في الكلام، والأكل، واللُبْس، يمكننا أن نعوّد أنفسنا على طريقة خاصة في النظر إلى الأمور والاهتمام بها. فإن عوّدَ الإنسانُ نفسَه على رؤية سليمة أضحى قادراً على السيطرة على ذهنه. إذا تُرِكَ ذهن الإنسان طليقاً فإنه سيتّجه نحو السلبيات والمخاوف. فإن أحببنا أن لا تفكّر أذهانُنا في ما ينقصنا، ولا تتحسر على الماضي أو تقلق من المستقبل، فعلينا أن نمارس تمريناً غاية في الأهمية، علَّمَنا الدينُ إيّاه، وهو أن نعوّد أنفسَنا النظرَ دائماً إلى النصف الملآن من الكوب؛ أي النظر إلى ما نملكه، ومن ثم نشكر الله عليه". شُكْر النعمة، هذا الذي رُصِدَ له كَمّاً هائلاً من الثواب، يحاول – في الحقيقة – العمل على تغيير زاوية رؤيتنا. رَكِّزْ على ما تملك وحدّث نفسك بأنه كان من الممكن أن لا تملك هذه الأشياء أيضاً؛ أي كان في مقدور الله أن لا يعطيك إياها. فإن تعوّد المرءُ هذا النمط من الرؤية أصبح ذهنه إيجابياً نشطاً عموماً وأمسى تحت سيطرته. ولا ينبغي أن ننازع الذهن على نحو موصول؛ أي أن نذر أذهاننا تنحدر نحو السلبية، وعند ذلك فقط نحاول تغيير مسارها إلى الحالة الإيجابية. علينا أن نعوّد أذهاننا على النظرة والتفكير الإيجابيَّين؛ كأن نتعوّد النظرَ إلى الإيجابيات كلما استيقظنا

من رقادنا. يقال: "إذا نظرتَ بإيجابية فإنك ستجتذب نحوك الأمور الإيجابية". وتُطرَح في عالمنا المعاصر مباحث كثيرة في هذا المجال وتلقى ترحيباً من المتلقّين أيضاً. إلا أنّ ضرباً من الغش يعتريها وهو أنهم يحذفون منها دَورَ الله تعالى ومُقَدّراته لعباده. فإن كانت ورقة الشجر لا تسقط إلا بإذن الله، فكيف لأحوالي أنا أن تتغيّر من دون إذنه عزّ وجلّ؟! ولو أحب المرء تحليل النظرة الإيجابية تجاه الله تعالى لرأى أنها "الشكر" بعينه، فالشكر هو التمرّن على السيطرة على الذهن وتعويده على التفكير بإيجابية. ألا وإن صَرفَ الذهن عن المساوئ والأمور السلبية أمر في غاية الصعوبة، أما صرفه إلى الأمور الإيجابية فأسهل. لو أننا وَجَّهنا أذهاننا دائماً إلى الأشياء الإيجابية ثم تعوّدتْ هي على ذلك فسوف لا نواجه مشاكل كثيرة لدى تحوّل اهتمام الذهن. فحين تكون إيجابي النظرة، وتنظر إلى كل الأحداث – حتى الأليم منها – من زاوية الجزء الملآن من الكوب، وتؤدّي شُكْر الله تعالى فإنك ستصيب في مجال العبودية حالاً في منتهى الروعة. إذا نحن مرَّنّا أنفسَنا وعوّدنا أذهاننا على هذه النظرة الإيجابية الشاكرة فإننا سننمو حتى بأعمالنا العادية هذه. ففي الخبر إن المؤمن الشاكر يأكل ويشرب لكنه ينال من الثواب ما يناله الصائم المجاهد، لا بل أكثر! لأنه يشكر على كل فعل يفعله. فحين يشكر الله من أعماق قلبه وينظر بإيجابية فإنه ينال أجر الصائم حتى بأكله الطعام؛ «الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ مِنَ الأَجْرِ كَأَجْرِ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِب» (الكافي/ ج٢/ ص٩٤)، «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَشْبَعُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَيَحْمَدُ اللهَ فَيُعْطِيهِ اللهُ مِنَ الأَجْرِ مَا لَا يُعْطِي الصَّائِم» (المحاسن/ ج٢/ ص٤٣٥). (وإنّ أجر الشُكر أكثر من أجر الصبر): «... فَإِنَّ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ خَيْرٌ مِنَ الصَّبْرِ عَلَى الْبَلَاء» (مشكاة الأنوار/ ص٢٥٨). وأكثر شيء أمَرَ القرآنُ الكريم بالذكر فيه هو النِعَم: «اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللهِ عَلَيْكُم» (فاطر/٣). وعن الإمام موسى الكاظم(ع) قوله: «التَّحَدُّثُ بِنِعَمِ اللهِ شُكْرٌ وَتَرْكُ ذَلِكَ كُفْر» (وسائل الشيعة/ ج٧/ ص٤٠).

وعن أبي عبد الله الصادق(ع) أنه قال: «مَنْ عَرَفَ نِعْمَةَ اللهِ بِقَلْبِهِ اسْتَوْجَبَ الْمَزِيدَ مِنَ اللهِ قَبْلَ أَنْ يُظْهِرَ شُكْرَهَا عَلَى لِسَانِه» (تحف العقول/ ص٣٥٧). والذي يعوّد نفسَه على مثل هذه النظرة يكون شكوراً! لا شاكراً. والشكور هو الذي ينظر إلى كل شيء من زاوية إيجابية. فإنّ الكثير ممّا يلُمّ بنا في الحياة من الهموم، والأحزان، وضروب القصور هي وسائل محبة الله لنا ولطفه بنا. فاشكُرْ جميع ذلك، وانظُرْ من زاوية إيجابية، وسترى كيف ستكون حياتك بعد ذلك.